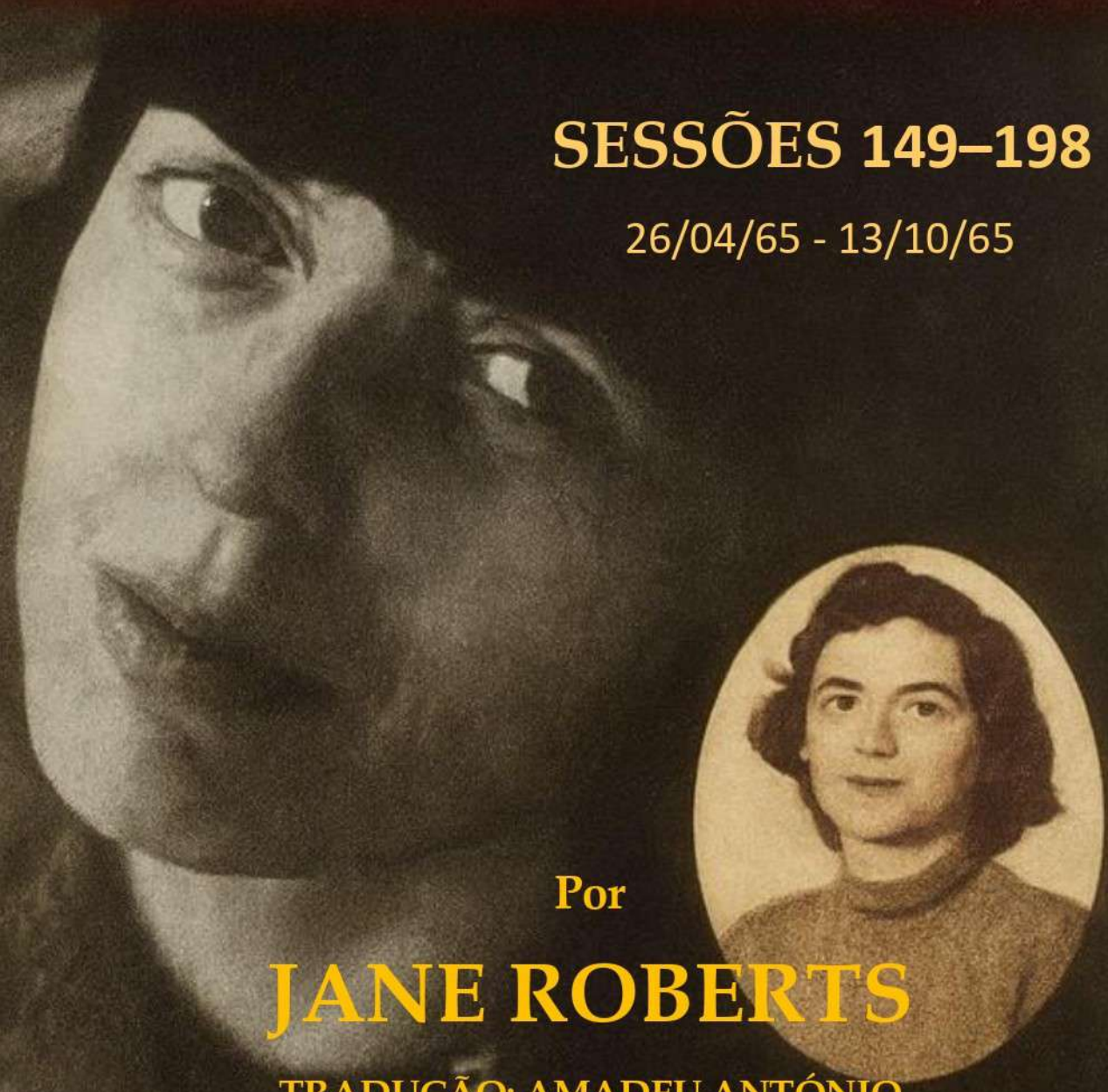
UM LIVRO SETH

NUNCA ANTES PUBLICADO

AS SESSÕES INICIAIS

Livro 4 do Material Seth



SESSÕES 149–198

26/04/65 - 13/10/65

Por

JANE ROBERTS

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

SESSÕES 149-198
26/4/65–13/10/65 © 1998 por Robert Butts
© 2013 Laurel Davies Butts

Publicado por New Awareness Network Inc.
New Awareness Network Inc.
Apartado 192
Manhasset, Nova Iorque 11030

As opiniões e as afirmações sobre saúde e matérias médicas expressas neste livro são as do autor e não são necessariamente as do editor, nem por este endossadas. Essas opiniões e afirmações não devem ser tomadas como substituto de uma consulta com um médico devidamente licenciado.

Design da capa: Michael Goode
Fotografia: Fotos da capa por Rich Conz e Robert F. Butts, Sr.
Edição: Rick Stack
Tipografia: Juan Schoch, Joan Thomas, Michael Goode

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, sem autorização escrita do editor, exceto por um recensor que possa citar breves passagens numa recensão; nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação de dados ou transmitida por qualquer forma ou meio — eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem autorização escrita do editor.

Dados de Catalogação na Publicação da Biblioteca do Congresso
Seth (*Espírito*)
As Sessões Iniciais: volume 4 do Material de Seth / [canalizado] por Jane Roberts; notas por Robert F. Butts.
p. cm. – (*Um livro de Seth*)

1.

2. Escritos espirituais. 2. Autoajuda — Miscelânea
I. A Jane Roberts, 1929–1984. II. O Robert F. Butts. III. Título.
IV. Série: Seth (*Espírito*), 1929–1984, Livro de Seth.

Impresso nos Estados Unidos da América em papel isento de ácido.

(*Note que, em alguns casos, os números de página são mencionados no texto para efeitos de remissão cruzada do material. Esses números aplicam-se apenas à edição em livro de bolso (trade paperback).*

Dedico As Sessões Iniciais
à minha esposa, a Jane Roberts,
que viveu os seus 55 anos
com a maior criatividade
e a mais valente coragem.

— Rob

SESSÃO 149
26 DE ABRIL DE 1965

(*Na 135.ª sessão, o Seth deu-me um pequeno enigma envolvendo um sábado à noite e o número 5. Desde então, registei duas ocasiões em que as duas condições podiam aplicar-se. Tenho mencionado os incidentes à a Jane mesmo antes da hora da sessão, caso o Seth quisesse comentá-los, mas até à data ele não os abordou. Não sei se algum dos incidentes é aquele a que ele se referiu, ou se o correto ainda está no futuro.*)

(*No sábado passado, 24 de abril, a Jane recebeu outra carta do F. Fell, editor, e enviou hoje a resposta. Isto é mencionado brevemente na sessão desta noite.*)

(*O modo da Jane esta noite foi bastante focado durante toda a sessão. Falou a bom ritmo na maior parte do tempo, mesmo com pausas, e, para o fim da sessão, a voz tornou-se alta. Como de costume, falou sentada e com os olhos fechados. A voz estava normal em tom e volume no início.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma breve nota pessoal ao o Ruburt.
Logo após o aniversário dele, imediatamente a seguir, no dia seguinte, é um excelente dia para abandonar o hábito de fumar. É o dia mais favorável para iniciar tal empreendimento, para ele.
Imediatamente após o aniversário, as energias dele estão mais seguras de si. O subconsciente lembra-se das lutas do nascimento físico e, logo após o aniversário, é um tempo de expansão. Este é o fim da mensagem pessoal ao o Ruburt.

(*O aniversário da Jane é a 8 de maio. Ela nasceu em 1929.)*

Quanto a ti, Joseph, dentro de duas semanas terás recuperado completamente dos efeitos da tua recente doença.

Agora, voltando à natureza da ação, gostaria de discutir a ação em relação à realidade dos sonhos, pois estão intimamente familiarizados com a ação nos sonhos, e a vossa experiência prática permitir-vos-á compreender mais claramente a verdadeira natureza da ação.
Mencionámos que há sempre ações dentro de ações e deixámos claro que nem toda a ação envolve necessariamente movimento que vos apareça como movimento. As ações podem ser limiares ou aberturas para outras

ações. Em maior ou menor grau, todas as ações envolvem desdobramentos. A ação de sonhar, em si, é parcialmente um fenómeno físico. Há, portanto, comparativamente falando, a ação externa que torna o sonhar possível, a ação que é o sonhar.

Há então verdadeiras variedades sem fim de ações dentro do sonho, que é, ele próprio, um ato contínuo. Há, de forma simples, dentro de um sonho, a criação de imagens. Essas imagens também agem. Movem-se, falam, andam, correm. Há, por vezes, um sonho dentro do sonho, em que o sonhador sonha que está a sonhar. Aqui, claro está, as dimensões são ainda mais diversas.

Muitas dessas ações realizadas por imagens de sonho são musculares, manipulações físicas. Mas muitas dessas ações são também manipulações mentais, ou realizações estéticas e até performances estéticas. Essas imagens de sonho estão longe de ser figuras unidimensionais de cartão. A mobilidade delas em termos de perspetivas e dentro do espaço é muito maior do que a vossa.

Percebem, no entanto, apenas uma pequena parte dessas imagens que vocês próprios criaram. Simplesmente não as conseguem trazer de volta para as perspetivas limitadas do vosso campo atual e ficam apenas com vislumbres e ténues lampejos de imagens que são de facto tão reais, vívidas e mais móveis do que as do campo físico.

Mencionei que aquilo a que chamo o universo dos sonhos é, de facto, composto de estrutura molecular e que é uma realidade contínua, embora a vossa própria consciência dele esteja geralmente limitada, por razões bastante necessárias, às horas do vosso próprio sono. Há aqui uma troca: se dão ao universo dos sonhos muita da energia contínua dele, muita da vossa própria energia é dele derivada. Entre o campo físico e o universo dos sonhos existe uma interdependência que não é de modo algum invulgar, pois todos os campos dependem, de facto, uns dos outros.

(*O Seth começou a falar sobre sonhos já na 15.ª sessão; sobre locais de sonho na 44.ª sessão; sobre o subconsciente e sonhos nas 92.ª e 93.ª sessões, entre outras.*)

Nem o universo dos sonhos é uma imagem-sombra do vosso. Ele prossegue de acordo com as possibilidades que lhe são inerentes, tal como vocês prosseguem de acordo com as possibilidades que existem no campo físico. As possibilidades de ação variam, porém, dentro destes dois campos, como variam em todos os outros. Pode dizer-se que, ao dormir, focalizam as vossas energias para formar uma realidade diferente da realidade da matéria física de vigília.

Focalizam a vossa consciência, em forma alterada, noutro universo que é, em todos os aspetos, tão válido e permanente quanto o vosso. É também tão mutável quanto o universo físico. Apenas uma pequena quantidade de energia é focalizada no campo físico durante o sono,

suficiente simplesmente para manter o corpo físico dentro do seu ambiente físico.
Tenho muito mais a dizer aqui, mas podem fazer uma pausa.

(*Pausa às 21:26. A Jane estava mais dissociada do que o habitual para uma primeira entrega. Ela sabia, disse, que estava a avançar a bom ritmo. Podia ter continuado, mas parou para eu poder descansar a mão de escrita.*)

(*Retomou a um ritmo ligeiramente mais lento às 21:37.*)

O universo dos sonhos e os eventos dentro dele são, portanto, tão significativos quanto os eventos que ocorrem dentro do universo físico. Sob muitos aspetos, as ações dentro do universo dos sonhos são, de facto, mais diretas do que as do vosso. É porque lembram apenas ténues lampejos e episódios desconexos que os sonhos parecem, por vezes, caóticos ou destituídos de sentido, particularmente para o ego, que censura rigidamente muita da informação que o subconsciente retém.

Para a maioria das pessoas, este processo de censura é valioso, pois impede que a personalidade seja soterrada por dados para os quais não está equipada. A capacidade de reter a experiência obtida noutros campos é a tendência de um desenvolvimento ulterior. Estão, no mínimo, até certo ponto, familiarizados com este campo de ação onírica, e todo o homem sabe intuitivamente do seu envolvimento aqui.

A sensação de irrealidade não é sentida quando a experiência de sonho está a ser vivida pelo sonhador. Nesse momento, a experiência é sentida como real e alguns sonhos são, de facto, mais vívidos do que a experiência de vigília. Só quando a personalidade sai da experiência de sonho, ou do universo dos sonhos, é que a experiência de sonho, em retrospetiva, pode parecer irreal. Pois agora, novamente, o foco da atenção e da energia está no universo físico. A realidade é então um resultado do foco da energia e da atenção.

Usei propositadamente o termo "sair do" universo dos sonhos, pois aqui vemos uma mobilidade da ação facilmente e frequentemente realizada, um entrar e sair que envolve uma ação sem movimento no espaço. O sonhador está intimamente familiarizado e tem, por assim dizer, à mão uma memória das suas experiências oníricas anteriores, e transporta dentro de si os muitos propósitos interiores individualísticos que estão por detrás das suas ações de sonho.

Ao deixar o estado de sonho, torna-se cada vez mais consciente do ego e cria então atividades que têm significado para ele. No estado de sonho profundo, os propósitos interiores estão mais envolvidos. Como já mencionei, porém, todos os símbolos de sonho têm significados para todas as partes da personalidade.

(*Ver a 92.ª sessão, em particular, no Volume 3.*)

O universo dos sonhos tem construção molecular, mas essa construção molecular não ocupa espaço tal como o conhecem. O universo dos sonhos, embora composto por moléculas, não é composto por matéria tal como a conhecem. O universo dos sonhos consiste em profundidades e dimensões, expansões e contrações, que estão talvez mais claramente aliadas a ideais que não necessitam do tipo particular de estrutura com que estão familiarizados.

Obviamente, o tempo, em termos de continuidade, não é um elemento de importância no universo dos sonhos, e esta é uma das razões para a falta de estrutura física. As intuições e certas capacidades interiores aqui têm muito mais liberdade, pelo que é desnecessário que as moléculas sejam usadas em qualquer forma ou estrutura aprisionadora. A ação é mais espontânea no universo dos sonhos, mais fluida. As imagens aparecem e desaparecem muito mais rapidamente porque à realização de valores é concedido maior domínio.

A manifestação física mais lenta do crescimento que ocorre no campo físico envolve padrões de longo prazo preenchidos por átomos e moléculas que estão, até certo ponto, então aprisionados dentro da estrutura.

(*Ver a 71.ª sessão [no Volume 2], entre outras.*)

No universo dos sonhos, porém, o processo de crescimento físico mais lento é substituído pela realização de valores psíquica e mental, que não exige qualquer aprisionamento a longo prazo de moléculas dentro de um padrão.

Isto implica, simplesmente, uma aceleração da experiência e da ação relativamente desimpedida dos tipos de necessidades temporais inerentes ao universo físico. A ação em si, portanto, tem maior liberdade. Isto não quer dizer que a estrutura não exista no universo dos sonhos, pois existem estruturas de natureza mental ou psíquica. Mas a estrutura não depende da matéria como no universo físico, e o movimento das moléculas é mais espontâneo, sendo possível uma profundidade de experiência quase inacreditável no que vos pareceria uma fração de momento.

Terei mais a dizer sobre a ligação entre os dois campos e a sua manifestação na ação, pois uma das visões mais próximas que podem ter da ação pura é a ação tal como ela está envolvida no universo dos sonhos, e nessa mobilidade quando a personalidade entra e sai do campo dos sonhos. No vosso próprio universo, lidam com a transformação da ação em manipulações físicas, mas isto envolve apenas uma pequena parte da natureza da ação, e o meu propósito é familiarizar-vos com a ação como ela existe, mais ou menos, na sua forma pura.

Desta maneira, poderão ser capazes de perceber os modos como ela é transformada noutros campos que não envolvem matéria tal como a conhecem.

Sugiro que façam uma pausa.

(*Pausa às 22:18. A Jane estava mais dissociada, como de costume. Tal como antes, o modo dela tinha sido muito focado. Quando retomou, manteve esse foco, juntando-lhe um bom ritmo de fala e uma voz que foi a mais forte em bastante tempo. A voz, no entanto, não retumbou. Retoma às 22:30.*)

O vosso próprio universo expande-se como uma ideia se expande, de maneiras que nada têm que ver com o espaço.

Toda a realidade do mundo dos sonhos, ou do universo dos sonhos, segue estas linhas. Dentro dele, a realização e o desenvolvimento não dependem da permanência da matéria física, e não dependem de forma alguma de qualquer conceito semelhante ao do vosso tempo físico. Há, portanto, possíveis explosões de desenvolvimentos que amadureceram dentro de perspetivas que não estão presas ao tempo e que pareceriam espontâneas ao o eu de vigília.

Mas esses desenvolvimentos, não obstante, são o resultado de ações que ocorrem em muitas perspetivas ao mesmo tempo, e não desenvolvimentos que ocorram, como no sistema físico, através de ações que acontecem numa série aparentemente alinhada, momento após momento.

Ora, basicamente até o próprio universo físico está assim construído, mas, para todos os efeitos práticos, no que diz respeito à perceção e experiência gerais, aplicam-se o tempo e o desenvolvimento do crescimento físico, pelo que encontramos que a porção ego, particularmente da personalidade humana, depende em grande medida, para a sua maturidade e desenvolvimento, da quantidade de tempo que a imagem física passou dentro do sistema.

Uma certa porção de crescimento físico, em termos de uma série de momentos físicos, é, portanto, necessária para que a realização de valores se manifeste num organismo físico. No campo dos sonhos e em muitos outros sistemas, essa série de momentos é desconhecida.

O desenvolvimento não advém de uma série de ações alinhadas ao longo de uma única linha, uma antes da outra, em sentido longitudinal. Em vez disso, o desenvolvimento é, em grande medida, uma questão de realização de valores, alcançada através das perspetivas da ação, viajando dentro de qualquer ação dada, seguindo-a e mudando com ela.

Para tornar isto mais claro, disse que a ação existe dentro de perspetivas ilimitadas e que estão sobretudo familiarizados com ela tal como é materializada ao longo de uma única linha de continuidade dentro do sistema físico. Experimentam a ação como se estivessem a mover-se ao longo de uma única linha, cada ponto da linha representando um momento do vosso tempo. Mas, no ponto imaginário da vossa linha que representa qualquer momento dado, a ação move-se em todas as direções. Do ponto de vista desse ponto-momento, poderiam imaginar a ação a formar um círculo

imaginário com esse ponto como ápice. Mas isto acontece no ponto de cada momento.

Não existe limite particular para o círculo. Ele alarga-se indefinidamente. Ora bem. No universo dos sonhos, em todos os sistemas dessa natureza, o desenvolvimento é conseguido não percorrendo a vossa linha única, mas mergulhando nesse ponto a que chamam momento. As leis físicas simplesmente não se aplicam aqui, dentro de um sistema de realização de valores. Basicamente, o vosso próprio universo físico está ele mesmo no ápice de um tal sistema, e é apenas por causa do propósito e da natureza do ápice particular que a experiência parece, do meu ponto de vista, estar tão abrandada.

O ponto particular, de certo modo, está a ser por vós perseguido de uma forma tão lenta que parece ser uma série de acontecimentos alinhados num fio de continuidade. Experimentam a ação como um acontecimento após outro, não por causa da natureza da ação em si, mas por causa da natureza da vossa própria estrutura e perceção.

Isto é, em si, veem, uma forma de realização de valores, pois estão a perceber uma ação simultânea como se fosse uma série de ações separadas. Estão a mergulhar numa ação e, dentro dela, a criar continuamente ação dentro da ação. Isto é, no entanto, ou pode ser, embora realizador, também limitativo.

Tenciono entrar a fundo neste tema há já algum tempo. Podem agora, como preferirem, fazer uma pausa ou terminar a sessão.

("Bem, suponho que é melhor darmos por terminada.")

Tenho então outra pequena nota para o Ruburt. Ele pode, se preferir, fazer o tempo psicológico à tarde, quando estiveres aqui, o Joseph. Com efeito, agora, a regularidade é boa, particularmente visto eu ter limitado o tempo dele.

A carta ao o editor é perfeitamente aceitável.

Esta foi uma sessão excelente. As minhas saudações mais afetuosas a ambos.

o Joseph—

("Sim?")

A tua saúde irá, de facto, melhorar. Viverás até seres um velhote muito vigoroso.

("Com que idade é que eu estava na Dinamarca?")

Quando morreste?

("Sim")

Oitenta e três. Continuarei a sessão ou encerrá-la-ei, como desejarem.

("Então vamos encerrá-la. Boa noite, Seth.")

(*Fim às 23:02. A Jane ficou sentada tranquilamente por alguns momentos antes de abrir os olhos. Estava bem dissociada. Referiu também que, durante esta última entrega, tinha experienciado outro conceito do o*

Seth. Para outras experiências recentes, ver as sessões 141.ª–143.ª e a 148.ª.)

(*A Jane fez um esboço rápido do conceito que recebeu esta noite. Eu ajudei-a tanto quanto pude a partir da descrição dela. Deverá sublinhar-se que, muitas vezes, a a Jane considera estas experiências difíceis de pôr em palavras, quanto mais em papel. O que ela "viu", disse, foi uma aproximação de um diagrama mental envolvendo uma corda circular. A acompanhar de perto a descrição do o Seth na página 5, haveria uma série de pontos no círculo. Cada ponto seria intercetado por outro círculo, com pontos sobre este, e cada um desses pontos, por sua vez, seria intercetado, etc., de modo que poderia haver um infinito de expansões. Se o tempo o permitir, tentarei fazer um desenho mais acabado desta ideia.*)

(*A voz da Jane manteve-se forte até ao fim da sessão.*)

(*Para algum material sobre viagem através de conceitos, impulsos e tempo, ver as sessões 131 e 135. [Uma nota: Todas as palavras sublinhadas são pedidas pelo o Seth.]*)

SESSÃO 150

28 de abril de 1965

(Nesta tarde, assustado por uma história sombria sobre câncer de pulmão envolvendo uma pessoa conhecida, Jane fez um esforço abrupto para parar de fumar. A pessoa em questão era uma fumante pesada. Jane foi até o ponto de jogar fora um maço de cigarros quase cheio. (Vale notar aqui que a sessão 87 lidou de forma bastante extensa com a morte de Jane por câncer em uma vida passada em Boston, e afirmou que ela não morreria da mesma doença novamente. Jane foi uma médium mulher em Boston há cerca de um século, de acordo com Seth, e possuía conhecimento clarividente sobre sua própria morte, aos 82 ou 83 anos, devido ao câncer.

(Com a recente aprovação de Seth, Jane começou a tentar o tempo psicológico em uma base de quinze minutos, seja à tarde ou à noite. Até o momento, ela ainda não obteve muitos resultados. Nem voltou a um ritmo regular diário. A Jane falou esta noite com uma voz muito suave, que frequentemente carregava nuances bem humoradas, embora gentis. Ela fez muitas pausas, algumas delas bem longas. Logo ficou evidente que a sessão não seria longa. Ela esperou mais de um minuto para começar a falar após se sentar e fechar os olhos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Estou tendo algumas dificuldades aqui, com a nossa Jane teimosa, mas presumo que possamos lidar com isso. Pensar que todos esses anos sua boa disposição dependia do cigarro entre seus lábios, e não de algum bom

espírito nativo. Ah, ele ficará bem, mesmo que eu o ridicularize de vez em quando.

A Jane fez outra pausa longa.

Ora bem. Vamos tentar continuar falando sobre alguns assuntos discutidos em nossa sessão anterior. Um ponto de momento, basicamente, não consiste em qualquer divisão de tempo particular, mas é, dentro do teu sistema, um termo conveniente que expressa ou representa a faixa de realidade que pode ser convenientemente abarcada sem esforço excessivo. Dentro do que você chama de um momento, muitas perceções desse tipo surgem para afetar qualquer indivíduo dado. No entanto, dentro do teu sistema há uma lacuna antes que o organismo consiga organizar efetivamente essas perceções. Minha ideia de um ponto de momento é apenas uma aproximação do teu momento físico. Estou tentando deixar claro aqui que a faixa de ação é o que importa. Um ponto de momento é uma faixa de ação.

(A pausa da Jane foi novamente muito longa. A prestação dela foi interrompida por muitas outras pausas curtas.)

Ela, a Jane, sente-se tão privada. Eu havia sugerido originalmente o dia após o seu aniversário para ele terminar com o hábito de fumar, simplesmente porque seria relativamente fácil para ele nesse momento. No entanto, os benefícios valem bem qualquer desconforto passageiro que ele imagina sentir. A personalidade se apega às suas pequenas indulgências, mas o bom senso prevalecerá no fim.

Sugiro a sua primeira pausa, e veremos o que podemos fazer.

(Pausa às 21:18. A Jane mostrava-se dissociada como de costume, disse ela, para uma primeira prestação. Ela retomou da mesma forma lenta às 21:26.)

Todas as realidades são o resultado de organizações psíquicas. Todas as estruturas de tempo dentro delas representam a faixa de ação que pode ser convenientemente percebida.

O subconsciente da Jane foi jogado em pânico, e de facto se sente enganado, uma vez que estava se preparando para a data de 9 de maio, particularmente porque essa data foi mencionada aqui. Mas a Jane pode continuar agora com este esforço heroico, embora eu tema que isso nos custe esta sessão. Talvez fosse mais conveniente se o esforço tivesse sido iniciado em uma noite que não fosse a de sessão, mas de qualquer forma, espero ver o esforço ter sucesso, e certamente não me importo de perder uma sessão por esse propósito.

Ela é teimosa, como descobrimos, tu e eu, e essa teimosia também trabalhará a seu favor. Não há razão para que ele não tenha sucesso, e ele terá sucesso em deixar o hábito de fumar. Não se preocupe por causa desta breve sessão, Rob. Vale a pena. Esta noite, no entanto, o subconsciente da

Jane está em um estado bastante caótico, e não tentarei agora continuar com uma sessão regular.

É verdade que a saúde da Jane mostrará melhorias definitivas. A condição dos seios nasais sempre foi, até certo ponto, agravada pelo hábito de fumar, e também há outras condições que desaparecerão em grande parte. Talvez possamos compensar esta sessão, ou talvez possamos fazê-lo de uma maneira completamente diferente. De qualquer forma, você provavelmente ouvirá mais de mim de uma forma ou de outra antes da nossa próxima sessão regular. A Jane, aliás, estará em boa forma até lá. Meu soldado, os meus melhores cumprimentos a ambos. Boa noite, à Jane, e a ti.

("Boa noite, Seth.")

SESSÃO 151

3 de maio de 1965

(*A Jane retomou o tabaco e perguntámo-nos se o Seth comentaria isto durante a sessão. A sessão realizou-se na nossa sala de estar, em vez de na sala dos fundos, por causa de uma festa no relvado atrás da casa.*)

(*As nossas janelas estão agora geralmente abertas, com a chegada do bom tempo. Isto deixa entrar também o ruído do trânsito e, enquanto nos preparávamos para a sessão, estávamos bem conscientes da diferença em comparação com a sala dos fundos, silenciosa.*)

(*Como de costume, a Jane falou sentada e com os olhos fechados. Também falou mais depressa do que em muitas sessões; as minhas notas indicam que proferiu o primeiro monólogo inteiramente sem pausas. Depressa se tornou evidente que o ruído de trânsito, pouco habitual, estava também a fazer efeito. A Jane começou a falar com uma voz bastante normal, mas pouco depois começou a aprofundar-se e a fortalecer-se. O volume aumentou um pouco, mas o tom mais grave e um peculiar monótono pesado que a voz adquiriu cortavam o ruído. Ouvi-a sem dificuldade. Manteve esta voz pesada durante a maior parte da sessão.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Há muito a explicar em muitas frentes que apenas começámos a abordar, pois todas as coisas estão correlacionadas; e há, de facto, uma correlação entre os nossos pontos-momento de que falámos, o presente espaçoso e aquela porção do o eu total a que chamam o subconsciente. Estamos aqui a lidar, principalmente e no essencial, com a essência da ação e, essencialmente, todas as divisões aparentes são arbitrárias para efeito de explicação. O ponto-momento é em si mesmo arbitrário, uma divisão artificial. Como dissemos, o ponto-momento, para vós, é na realidade composto pela quantidade de ação que são capazes de assimilar dentro da

vossa estrutura atual, pois o ponto-momento é, de facto, uma porção do presente espaçoso.

(*Para uma interpretação mais gráfica do que poderá ser um ponto-momento, ver a descrição da a Jane sobre o conceito que recebeu do o Seth na 149.ª sessão.*)

O subconsciente, e na verdade todas as porções do o eu — com exceção do o ego —, são capazes de assimilar uma área, por assim dizer, mais ampla de ação. Portanto, para essas outras porções do o eu, o tempo tem uma essência muito diferente daquela que tem para o ego. O ego é, de facto, muitas coisas. Pode ser definido em relação a muitos outros aspetos da realidade. Em relação à ação e aos pontos-momento, o ego é, de facto, aquela porção do o eu que se encontra no ápice do ponto-momento e é limitada pelo ponto-momento. O ego é, neste contexto, a porção do o eu que está totalmente focada e aprisionada pelo ponto-momento.

O ego é a porção do o eu que experiencia o tempo como continuidade e para quem a experiência é uma série de estímulos e respostas que se desenrolam um após o outro. E, no entanto, isto é em si uma divisão, por assim dizer, ou um tipo de realização de valores, pois a natureza simultânea de uma determinada ação é aqui experienciada em câmara lenta, tal como uma criança tem de aprender a andar antes de poder correr.

O subconsciente, porém, não é tão limitado. Se considerarem o ego no ápice do ponto-momento, e aprisionado, portanto, no domínio da sua própria experiência de antes-e-depois, causa-e-efeito, então podem imaginar o subconsciente a estender-se mais além e a agarrar muitos outros pontos-momento. Deverá ser fácil ver então porque é que o foco do o ego é tão nítido e brilhante. Dentro do seu âmbito limitado há intensidade de estímulo e resposta. Com efeito, o ego é aquela porção da personalidade que é mergulhada numa preocupação específica e intensa com um dado campo de ação ou dimensão.

O subconsciente, estendendo-se para fora, estende-se também para dentro. Pois, embora não haja verdadeiro passado, presente ou futuro dentro do presente espaçoso, há, de facto, um infinito de interior e exterior e, novamente, de ações dentro de ações; e não há fim para essas ações, pois são auto-geradoras. As outras porções do o eu interior estendem-se então ainda mais em todas as direções e, portanto, envolvem muitos pontos-momento. Para muitas porções do o eu interior, aquilo a que chamariam um momento corresponderia a um número quase ilimitado de momentos, pois até o tempo físico não tem significado sem experiência, sem ação.

Todo o vosso conceito de tempo está construído em torno da vossa própria capacidade de perceber a ação; à medida que esta capacidade para perceber a ação cresce, também crescem, de facto, as dimensões do tempo. Concebivelmente, portanto, um momento do vosso tempo seria, de facto, experienciado pelo o eu total como séculos.

Isto deverá levar-vos a compreender porque é que o tempo físico é, basicamente, destituído de significado para o subconsciente, e porque é que o eu interior tem ao seu dispor um conhecimento de vidas passadas e de empreendimentos passados; pois, para o eu interior, meus amigos, essas vidas não estão no passado, nem a vida do o ego está necessariamente presente para o eu total.

Pois, para o eu total, todas as personalidades que o compõem existem simultaneamente, e personalidades que vos apareceriam como personalidades futuras são experienciadas pelo o eu total na mesma dimensão em que experiencia personalidades a que chamariam personalidades passadas. Pois todas as vossas ideias de tempo são ilusão — não meras ilusões filosóficas, mas delírios no que toca a qualquer realidade básica.

É apenas o ego que avança de ponto em ponto, como um homem que caminha de poça em poça. É apenas o ego que se afoga no tempo. Portanto, uma vez que apenas o ego está momentaneamente aprisionado no foco do vosso plano, é apenas o ego que sonda tão lentamente a ação simultânea, percebendo-a gota a gota, trago a trago. Assim, verão agora o que quis dizer quando falei sobre o eu ilimitado, pois o eu total não está assim condicionado. O eu total poderia — e pode — perceber um número ilimitado de tais pontos-momento simultaneamente. E agora, atenção:

(*A Jane estendeu o braço para bater na minha mesa de escrita para dar ênfase, um hábito em que costumava cair quando ainda percorria a sala incessantemente enquanto transmitia o material.*)

O eu total não só percebe estes pontos-momento ilimitados, como, sendo parte da ação, cada o eu total projeta fragmentos e personalidades a partir de si para todos esses pontos, criando, portanto, outros egos, outros pontos de foco intensos que são independentes, que cumprem os seus próprios destinos e experiências e que, por sua vez, percebem qualquer ponto-momento dado em câmara lenta.

Agora, sugiro que façam uma pausa.

(*Pausa às 21:31. A Jane estava totalmente dissociada — "bem longe", como disse, provavelmente tão longe quanto alguma vez esteve. Estava consciente do fenómeno da voz, disse, e a reação subjetiva dela a isso foi muito semelhante à que sentiu durante o episódio com o Padre Trainor: sentia-se levada pela voz, como se estivesse dentro dela, num estado muito leve e sem peso. No Volume 3, ver a 131.ª sessão para informação sobre a experiência com o Padre Trainor.*)

(*Os tons mais pesados da voz da a Jane tinham diminuído até certo ponto na altura da pausa, mas a voz ainda tinha boa substância. A Jane manteve esta característica reduzida quando começou novamente a ditar, a bom ritmo, às 21:42.*)

Deve frisar-se, no entanto, que não há limites nítidos entre as várias porções do o eu total.
Há gradações e variações e nada mais. O ego interior é aquela parte do o eu interior que está estreitamente aliada ao o ego exterior, na medida em que é, até certo ponto, um diretor de função e atividade. Mas não está fortemente focado. Olha para dentro. Aqui deparámo-nos com alguma dificuldade de linguagem.

O ego interior olha para dentro e, no entanto, ao olhar para dentro, olha para fora, na direção daquelas vastas porções do o eu. Porque há sempre ação dentro de ação e, devido aos três dilemas de que falámos anteriormente, as novas personalidades projetadas para fora, para outros campos de perceção, ou outros pontos-momento, essas outras personalidades, por sua vez, criam novas personalidades — e o ciclo repete-se novamente.

O tempo, a matéria física, são apenas porções da ação tal como percebidas de um modo particular. A substância básica, ou a ação básica do universo, é uma. Ela é percebida de maneiras diferentes e, por isso, a realidade veste constantemente uma face diferente. A ação acelera-se ou abranda conforme o alcance da perceção.

(*Pode ser interessante notar aqui que o Seth começou a falar sobre ação na 13.ª sessão, a 6 de janeiro de 1964: "O amor e o ódio, por exemplo, são ação" e "No vosso plano, ação é a palavra principal de importância", etc. Ver o Volume 1, página 71.*)

(*Ver as sessões 138.ª e 141.ª para material sobre os três dilemas criativos.*)

É quase impossível explicar claramente, por meio de palavras, esta complexidade maciça, pois todos os campos de atividade são auto-geradores. Mesmo o campo dos sonhos é auto-gerador. Nenhuma consciência pode conduzir-se à destruição. Só pode deixar de experienciar uma certa porção de ação. Este é um ponto bastante importante.

A multiplicidade da experiência humana seria impossível se não fosse o eu interior e a herança que fala através das células de todo o ser humano. As perspetivas e as relações psíquicas que compõem a personalidade humana simplesmente não poderiam ter resultado por ação dentro do vosso campo apenas. Não se pode frisar demasiado que a experiência dentro do o eu pode conduzir a, pelo menos, algum entendimento da natureza da ação na sua forma pura, pois, dentro do vosso universo físico, a ação está até certo ponto "congelada", na medida em que as vossas perceções dela estão em causa.

Ainda assim, dentro da vossa própria experiência psicológica, podem perceber a natureza fluida da ação. O material que vos dei acerca dos três dilemas será aqui do maior auxílio.

Há muito que simplesmente não podem percecionar neste ponto. Há muito que a humanidade, enquanto tal, nunca aprenderá, simplesmente porque tal conhecimento está para lá do alcance do o ego. Mas há muito que não sabem e que podem aprender.

Uma nota aqui: o Ruburt pode tentar as experiências de tempo psicológico durante vinte minutos diários; e, de facto, sim, a hora do dia deve ser uniforme. Sugiro agora que ele comece seriamente a agendar isto nas suas atividades diárias. É melhor que estejas em casa com ele, o Joseph. E, com efeito, para tua própria edificação, a tua vida em geral ficará muito mais confortável dentro do que eu chamaria um curto período; embora, para ti, isso possa ser dois anos, antes de uma mudança notória se tornar evidente.

("De que maneira?")

Falo em termos financeiros. As mudanças em si começarão mais cedo, mas provavelmente não terás a certeza delas até ao tempo que indiquei. Não entrarei noutros assuntos pessoais esta noite, no entanto, pois não era essa a minha intenção.

Sugiro uma breve pausa e continuarei com os nossos outros assuntos.

(*Pausa às 22:05. A Jane estava dissociada, como de costume, nesta entrega e, embora a voz dela tivesse mantido o seu monótono bastante grave, ela não tinha agora sentimentos particulares sobre isso.*)

(*A Jane tem experimentado o tempo psicológico (psy-time) ultimamente, embora ainda não de forma regular. Parece achar que quinze minutos não são bem suficientes para ela conseguir resultados como rotina, embora entre num estado de transe com bastante facilidade.*)

(*Claro que, há já algum tempo, a Jane e eu temos consciência de possíveis diferenças de significado entre o Seth e nós, quanto à interpretação da palavra "em breve". Por vezes a situação tem sido bastante humorística, outras vezes não. Um bom exemplo seria a 104.ª sessão de 4 de novembro de 1964. Nela, o Seth afirmou que a Jane já tinha feito uma venda, mas ela só recebeu confirmação da venda do livro dela sobre ESP a 19 de abril de 1965. Ver a 147.ª sessão.*)

(*A Jane retomou com uma voz não tão forte às 22:13.*)

A arte muitas vezes parece intemporal ao o ego porque frequentemente funde dentro de si um maior número de pontos-momento do que o ego pode, em geral, perceber.

Nesses casos, o artista capta a essência dominante e, através da energia que deu à obra, esta produz então tal efeito sobre o ego, que normalmente não conseguiria percecionar tanto.

Apesar de eu não ter tencionado entregar qualquer material pessoal esta noite, uma pequena nota para ti, o Joseph: deves agora voltar a ocupar-te da tua pintura. É muito necessário, de muitas maneiras, para o teu próprio conceito de ti. Não só impões energia a uma pintura, como também

dela obténs energia enquanto estás a trabalhar nela. Na verdade, tencionava mencionar isto mais cedo.

Agora. Cada ponto-momento é um campo ou dimensão. Percecionam certos aspetos muito limitados de um dado número de tais pontos-momento. Os mesmos pontos-momento podem ser experienciados, simultaneamente, de uma forma inteiramente diferente e por um conjunto diferente de perceções. Esses pontos-momento pareceriam bastante diferentes do que vos parecem a vós.

Há aqui uma ligação delicada com o universo dos sonhos que é algo difícil de explicar. No entanto, o universo dos sonhos permeia muitos outros campos. Não existe fora ou à parte do vosso próprio universo, mas simultaneamente com ele. Ele surge — e é uma realidade — para todos os aspetos ou porções do o eu e, muitas vezes, é apenas dentro do universo dos sonhos que a personalidade consegue mudar de foco com facilidade ou eficácia suficientes para que possa percecionar a variedade de papéis que ela própria desempenhou.

Mencionei a relação química entre o vosso universo e o universo dos sonhos. Existem relações semelhantes, de um tipo ou de outro, que unem todos os campos e sistemas, do maior ao mais diminuto. A liberdade do o eu interior, então, nunca é determinada pelo tempo como o conhecem. É determinada pelo tempo como não o conhecem.

Há manipulações em vários sistemas que modificam outros sistemas. O vosso próprio comportamento e ação dentro do universo dos sonhos afetam, de forma inequívoca, o universo físico. A partir de um campo de atividade, portanto, mudaram outro — e, em muitos casos, sem jamais saberem que o fizeram. Do mesmo modo, as atividades do universo físico alteram o sistema de sonhos. É virtualmente impossível explicar-vos todos estes funcionamentos internos. Teremos de esperar até que possam experienciar conceitos, para muito disso.

Estes pontos-momento podem, para simplificar, ser também considerados como pontos de referência de um sistema para outro. Veem agora aqui uma ligação com a camuflagem, tal como explicada nas sessões iniciais?

(“Sim.”)

O ponto-momento será visto como camuflagem, o que significa simplesmente que será percebido de maneira diferente conforme os observadores. As definições têm pouco significado a menos que estejam relacionadas com outras questões. Por essa razão, tentarei sempre que possível relacionar termos com que estão familiarizados, de modo a que as suas relações fiquem claramente visíveis.

Haverá muito mais também aqui sobre pontos-momento e realização de valores. Pois esta, a realização de valores, é a razão por detrás da existência de todos os sistemas e de toda a experiência dentro do vosso

campo. Mencionei que a realização de valores parece, e é até certo ponto, dependente do tempo tal como o conhecem, mas isto reflete apenas a maneira como percebem o tempo e de modo algum altera a natureza simultânea da realização de valores, que cresce em dimensão mas não é dependente do tempo tal como o conhecem.

Uma vez mais, sugiro uma breve pausa e continuarei — com a vossa permissão, claro.

(*Pausa às 22:38. A Jane estava dissociada, como de costume. A voz dela já não estava tão forte como tinha estado, mas continuava acima do volume habitual. Retomou da mesma forma, com poucas pausas, às 22:46.*)

Encerrá-la-ei em breve.

Creio que devo, mais uma vez, sugerir-te, o Joseph, uma curta caminhada diária. Tais sugestões podem parecer triviais, mas não o são e revelar-se-ão muito benéficas. Há, de facto, uma realização de valores no usufruto da natureza que te pode libertar de muitos constrangimentos.

A ação interior, em termos de realidade psicológica, é tão importante quanto a ação física; mais importante. Seria muito infeliz se algum de vós, ou ambos, deixassem que a ação física por parte de outros se interpusesse no caminho de ações benéficas da vossa própria parte.

(*Presumo que esta afirmação se refere a eu me ter irritado esta noite com as ações dos nossos vizinhos. Dei-me conta de que as ações deles eram triviais, mas também senti que foram irrefletidas. Pelo que falei com a Jane, percebi que ela achava que devíamos vigiar as nossas reações aos outros, por isso deixei passar. Ainda assim, admiti que estava aborrecido.*)

Deve haver, ou deveria haver, particularmente nesta estação, uma aquiescência em direção ao crescimento e à libertação em geral, e isto pode ser desencadeado, embora tal desencadeamento não devesse, idealmente, ser necessário para o usufruto da natureza. Pois a natureza é fluida. É fluente. É sempre responsiva e não ergue barreiras.

As experiências que fizeram de projeção foram-vos, no passado, muito benéficas. Lançai a vossa consciência para fora, para a natureza, e o vosso interior será reabastecido. O poder e a necessidade de sentir é uma necessidade forte em todos os planos. Nunca vos sugeri que vos fechásseis a isto.

Quando toda a vossa sensibilidade é dirigida para sensações de apreensão, então, porém, o equilíbrio está errado. A espontaneidade do sentir permitir-vos-á quase automaticamente maior liberdade, acrescida saúde mental e física; e o equilíbrio ficará então muito bem mantido.

Digo-vos que estais, de facto, a caminho de tempos mais confortáveis, mas isto não significa que não haja já agora muito, na vossa própria vida diária, pelo qual serdes gratos. A espontaneidade abrirá muitas portas. Falo de espontaneidade emocional.

Há muito mais que vos poderia dizer agora sobre isto, mas não o farei. Não recuseis as alegrias que estão ao vosso alcance. Não tendes nada a compensar agora, a este respeito.

Vou encerrar porque estais, creio, algo cansados. Mas, porque sou vosso amigo, prestai atenção ao que digo. As minhas saudações mais afetuosas a ambos. Precisais de estar abertos, mesmo para manter a força do o ego em si. Mas, quando não estais abertos, não só estais aprisionados pelo momento, como nem sequer o podeis gozar plenamente.

Se falo com severidade, é apenas por precaução. Sabeis que gosto de ambos.

(“Boa noite, Seth.”)

(*Fim às 23:02. Desta vez, a Jane estava novamente totalmente dissociada.*)

(Nota do tradutor: "Moment-points" (ou pontos-momento) referem-se à ideia de que cada momento individual da nossa experiência é um ponto de criação, um núcleo de consciência onde a realidade é formada.

Para o Seth: Cada momento é um "centro criativo", onde a consciência escolhe, decide e molda a realidade. Esses momentos não estão fixos nem são lineares — eles fluem, ligam-se uns aos outros de forma dinâmica. Toda a nossa realidade física — o mundo, o corpo, a vida — é construída momento a momento através da consciência que age nesses "moment-points".

Cada "moment-point" é completo em si mesmo — não é apenas uma partezinha de algo maior. É como um pequeno universo de possibilidade onde o ser escolhe entre infinitas realidades potenciais.

Simplificando: "Moment-points" = pontos infinitamente pequenos no tempo em que a realidade é criada através da consciência. Para o Seth, o poder está no Agora, em cada um desses pontos — porque é aí que podemos mudar, criar, decidir, transformar.)

SESSÃO 152
5 DE MAIO DE 1965

(Nesta manhã, a Jane teve uma experiência que a agradou muito. Colocando-se em um estado leve de transe, ela usou sugestões apropriadas antes de ir ao dentista para fazer a limpeza dos dentes. Tal limpeza sempre foi muito dolorosa para ela devido aos depósitos pesados de tártaro, mas hoje ela suportou uma hora de raspagem intensa com praticamente nenhum desconforto.

(O dentista dela ficou tão perplexo com suas reações excecionalmente boas que, no meio da sessão, a Jane teve que explicar sua aparente insensibilidade à dor; normalmente ela leva duas idas ao dentista para alcançar os mesmos resultados, com o uso de Novocaina. Hoje, ela não

usou anestésico algum, e além disso, o dentista relatou que pôde fazer um trabalho muito mais completo.

(A Jane disse que acredita que sua prática com experimentos de tempo psicológico teve muito a ver com a facilidade com que ela se colocou em um bom estado, já que ela alcançou isso em cerca de cinco minutos. E suas gengivas nem ficaram doloridas depois.)

(A Jane também teve outro sucesso envolvendo seu subconsciente cooperante. No sábado passado à tarde, ela perdeu uma encomenda no centro da cidade enquanto fazia compras. Foi tarde do dia antes de ela perceber isso, e ela só teve tempo de fazer as rondas pelas lojas, todas as quais informaram não ter encontrado nada. Em casa, naquela noite, ela questionou seu subconsciente com a antiga técnica do pêndulo e descobriu que havia deixado a encomenda na sala de provas de uma loja específica — uma loja que já havia dito que nenhum pacote tinha sido encontrado.

(A Jane ligou para a loja na segunda-feira e foi informada de que o pacote havia sido encontrado. Eu a levei até a loja para pegá-lo na segunda-feira à noite. Ela planeja usar essas duas experiências em seu livro sobre ESP. A Jane diz-me que agora tem pequenas conversas com seu subconsciente, pedindo sua ajuda. Eu também tenho experimentado comunicação com o subconsciente, às vezes com excelentes resultados, e também usando a abordagem permissiva "Eu posso", em vez da abordagem comandando "Eu farei".)

(Ao se deitar para uma soneca no final da tarde, a Jane ouviu um barulho forte por dentro e então sentiu o que parecia ser um golpe dentro de sua cabeça — ou seja, um tremor bastante forte sem qualquer causa externa. A experiência foi tão vívida que ela encontrou sua cabeça balançando para frente e para trás no travesseiro, como uma "flor em um caule". Ela já sentiu esse tremor antes, por exemplo, em 28 de abril de 1964 e em 30 de abril de 1964, pouco antes de sua "experiência de Saratoga", mas não recentemente. Consulte o Volume 2, páginas 64-65.)

(Eu comecei uma programação de caminhadas diárias e passeios para esboçar perto do rio, e achei muito revigorante. A sessão foi realizada em nossa pequena sala nos fundos, e mais uma vez a Jane falou enquanto estava sentada e com os olhos fechados. Ela não exibiu efeitos vocais específicos. Seu ritmo estava bom, embora não tão rápido quanto na última sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Encontramos aqui uma situação nesta manhã em que a Jane alcançou uma excelente comunicação com seu próprio subconsciente pessoal, falou com ele, dando ao ego o crédito por ser tão importante para a personalidade como um todo. Ele falou com seu subconsciente, portanto, como um parceiro e igual, o que, de facto, ele é. Foi por causa dessa abordagem,

entre outras coisas, que os resultados alcançados foram tão bem-sucedidos. E depois de expor seu caso, ele não continuou importunando o subconsciente.

O subconsciente pessoal e o ego são de facto parceiros iguais na formação de qualquer personalidade presente. Os resultados da Jane são uma evidência de que seu treinamento está dando frutos. Uma vez que tal relacionamento é estabelecido entre o ego e o subconsciente, então a comunicação em geral entre os dois sempre melhorará. O subconsciente, até mesmo o subconsciente pessoal, é muito mais livre do ponto de momento do que o ego, e ele pode informar o ego sobre desenvolvimentos importantes que podem ser de grande ajuda.

A comunicação de que estou falando também se aproxima da ação em um estado bastante puro. Existe também outro resultado dessa facilidade relativa de comunicação entre o ego e o subconsciente: o subconsciente, que é ouvido e levado em consideração pelo ego, terá relativamente menos necessidade de manifestar seus desejos de outras maneiras, talvez menos agradáveis. Doenças e vários sintomas físicos menores e maiores são frequentemente causados quando o subconsciente tenta se expressar, em um esforço para ser ouvido pela mente consciente que não o escuta. Se a mente consciente consultar o subconsciente, esses esforços insistentes ou, às vezes, explosivos, não serão mais necessários.

O pêndulo é uma excelente maneira de alcançar as camadas pessoais do subconsciente. A menos que um estado de transe seja adotado, ele é muito menos eficaz como um meio de alcançar aquelas camadas que ficam, por assim dizer, abaixo do subconsciente pessoal. Para fins práticos, é uma excelente política consultar frequentemente o subconsciente pessoal por meio do uso do pêndulo.

A título de anedota engraçada aqui, poderia adicionar, apenas meio a sério, a seguinte sugestão. Quando comprarem roupas, testá-las primeiro com o pêndulo seria realmente muito eficaz. O pêndulo, idealmente, seria segurado acima da peça de roupa em questão. O objetivo seria descobrir a reação do subconsciente. Acreditem ou não, o subconsciente pessoal é extremamente sensível à cor, e a certas vibrações emitidas pela cor e pelos tecidos. Ele responde à roupa que vocês usam, à roupa usada por outros com quem vocês entram em contato.

Isso se aplica particularmente à cor; e também responde fortemente de forma positiva ou negativa a tecidos naturais, como lã e algodão.

("Podes sugerir-nos cores boas para a Jane e para mim?")

Eu estava prestes a sugerir que, para praticar, vocês mesmos descobrissem com o pêndulo. Eu gostaria que vocês se familiarizassem com a experiência de conversar com essa parte de sua própria personalidade. Eu gostaria que vocês se tornassem intimamente conscientes desse parceiro que não é tão silencioso.

Essa experiência será muito benéfica. Ela permitirá que suas personalidades atuais operem de maneira muito mais agradável, esteticamente, psicologicamente e praticamente eficiente. Como vocês sabem, eu não tenho muito a ver com a camada pessoal do subconsciente da Jane. Ela é apenas algo através do qual eu passo.

Eu expliquei através de qual camada do subconsciente eu venho, mas minha origem não tem nada a ver com nenhuma parte do subconsciente da Jane, nem mesmo com aquelas vastas áreas abaixo do subconsciente pessoal.

Vou dizer mais aqui sobre as características de todo o eu da Jane, que me permitem me comunicar com seu campo. Aqui, no entanto, eu apenas queria destacar o ponto de que essa comunicação entre seus próprios egos e seu próprio subconsciente deve depender de vocês mesmos, e quanto mais fácil a comunicação entre o ego e o subconsciente pessoal, maior será a força, as habilidades, as potencialidades e o cumprimento de valor da personalidade presente como um todo.

Existem muitas pequenas maneiras benéficas de usar o pêndulo, se vocês trabalharem com ele seriamente. Ele pode ser segurado sobre certos alimentos para ver se vocês podem ser alérgicos a eles. Essas são, de facto, questões que eu poderia responder para vocês, mas, mais uma vez, eu prefiro que vocês estabeleçam esse relacionamento íntimo de trabalho com o seu próprio subconsciente pessoal. A própria experiência será de grande valor.

Mais tarde, vocês não precisarão mais do pêndulo. O hábito de comunicação então operará sem ele. Todas as informações, por exemplo, que eu lhes dei anteriormente, muito mais cedo, sobre o seu refrigerador, e a inadequação de sua localização naquele momento, tais detalhes poderiam ter sido recebidos por meio do pêndulo.

A Jane fez uma longa pausa agora, a mais longa da sessão até o momento. Na maior parte, seu ritmo de entrega estava excelente. Para a sessão sobre o refrigerador, veja o dia 30, no Volume 1. Foi uma sessão não agendada.

Existem também, por exemplo, momentos do mês em que ambos estão mais inclinados a várias atividades, e menos inclinados a outras. Esses períodos podem ser descobertos através do pêndulo.

Eu sugiro a sua primeira pausa.

(Pausa às 21:32. Jane estava dissociada, como de costume, para a primeira entrega. Ela retomou a sessão a um bom ritmo e com uma voz média às 21:42.)

Contrariando a opinião atual, o subconsciente está longe de ser rígido. Na verdade, ele é mais fluido e resiliente do que o ego. É a falha do ego em ouvir a voz interna do subconsciente que causa muitas dificuldades. O ego

gostaria que o subconsciente deixasse de existir. Ele não quer um parceiro. Ele quer dominar toda a personalidade.

Para uma parte do eu que é relativamente tão impotente, isso é bastante presunçoso. Não é coincidência que quase toda a sobrevivência do organismo esteja sob a responsabilidade do subconsciente. Para ser um pouco prosaico aqui, ainda assim, é verdade que toda a eficiência da personalidade pode ser aprimorada se as inclinações do subconsciente forem levadas em consideração, no que diz respeito a roupas e acessórios e aos arredores de vida em geral. A personalidade simplesmente não está mais em conflito consigo mesma.

O ego frequentemente frustra o subconsciente apenas por perversidade, para provar sua superioridade. Vocês poderiam também perguntar ao pêndulo, ou ao subconsciente através do pêndulo, sobre os períodos do mês, se houver algum, em que possam estar mais abertos para fenômenos psíquicos. Mas aqui, consultem-me sobre as respostas que vocês receberem.

Essa comunicação fácil com o subconsciente também permitirá que o subconsciente seja mais flexível, permitindo várias informações do ego das camadas mais profundas do eu. Como benefício adicional, haverá mais alegria, e uma sensação de unidade com o eu e com a realidade em geral.

A Jane está apenas aprendendo agora a não repreender e importunar seu subconsciente. Mais uma vez, tudo isso envolve ação dentro da ação. Agora. É a natureza intuitiva, espontânea e psicologicamente exuberante de todo o ser da Jane, por um lado, que torna possível minha comunicação com vocês dois.

O ser total do qual a Jane faz parte é extremamente elástico. As várias porções desse ser total se expandem para fora e para dentro com muito mais resiliência do que a maioria. Portanto, esse ser total envolve muitos mais pontos momentâneos simultaneamente, usando um ponto momentâneo em particular como referência ou ponto de entrada.

Eu posso, portanto, entrar nos limites de sua compreensão psíquica. Esta é uma versão muito simplificada, mas eu devo, por assim dizer, então, percorrer as várias áreas do ser total da Jane, ou do eu interior, até alcançar um ponto onde a entrada na sua consciência seja possível. Isso acontece de ser a terceira camada indiferenciada do subconsciente da Jane.

(O Seth dedicou a 88ª sessão às camadas do subconsciente, especialmente à terceira camada indiferenciada de Jane. Ele discutiu sua fonte e estrutura em diversos momentos, incluindo nas sessões 128ª, 24ª, etc.)

Normalmente consigo escapar da área do subconsciente pessoal em geral. No entanto, como sabem, falo apenas por conveniência, pois não existem barreiras reais que separem essas camadas. Elas são áreas simultâneas, que se fundem uma na outra. Para uma analogia, pode-se dizer

que, em algumas ocasiões, embora poucas, a camada subconsciente pessoal da Jane se expande de forma que eu preciso percorrer porções dela, e em outros momentos ela se contrai e não me incomoda nem um pouco.

Novamente, é desnecessário dizer que não estou viajando fisicamente como um homem a cavalo por um território estrangeiro. A viagem envolve meramente uma mudança de foco, tanto da minha parte como, em certa medida, da parte da Jane, pois ele está longe de ser inativo, longe de ser um recetor passivo.

Traduções, e traduções fiéis, das minhas comunicações são constantemente feitas por uma certa porção do seu eu interior. E a tua capacidade aqui também não é passiva. As tuas energias psíquicas ajudam-no a fazer essas traduções. Às vezes, vocês se unem para expandir o vosso ambiente psíquico, permitindo-me entrar nos seus limites.

Tudo isso será explicado de forma particular, ao invés de geral, em uma data posterior. Basta dizer aqui que tais comunicações, novamente, representam as características do movimento de uma forma mais ou menos pura. Também tenho algo a dizer, talvez na nossa próxima sessão, sobre a experiência da Jane nesta tarde.

Esses pontos momentâneos, por sinal, servem frequentemente como pontos de referência de um campo de atividade para outro, como aberturas ou entradas. Tal ponto momentâneo tem uma estrutura molecular peculiar, que é resultado da intensificação da ação, e basicamente não tem nada a ver com o ponto momentâneo acontecer de coincidir com o que vocês chamam de momento físico.

Vou entrar diretamente nisso. Primeiro, no entanto, sugiro uma breve pausa.

(Pausa. A Jane estava dissociada, como de costume. O seu ritmo foi bom, com poucas pausas. Veja a página 16 para uma descrição da sua experiência psíquica desta tarde, mencionada acima.)

(A Jane retomou com uma voz um pouco mais grave do que o habitual, e com um bom ritmo, às 10:20.)

Há, é claro, outro ponto a ser considerado, já que mencionei muito antes que os três de nós somos ramificações da mesma entidade originalmente. (Ver a 54ª sessão, no Volume 2.)

Portanto, até certo ponto, somos parte de uma vasta esfera de ação; e é relativamente mais fácil, portanto, para nós nos comunicarmos. Você, em particular, Rob, pode beneficiar-se através do desenvolvimento de um acesso fácil à comunicação com o seu próprio subconsciente pessoal. A nossa Jane está, de facto, às vezes com mãos pesadas. Às vezes ele te atormenta, mas as suas observações sobre a importância e, de facto, a força da alegria, devem ser bem tomadas.

A alegria e a expressão espontânea dela sempre trarão maior força e resiliência à personalidade. Também traz satisfação profunda e duradoura

ao subconsciente, que é muito mais alegre do que se lhe dá crédito. O subconsciente, por exemplo, o subconsciente pessoal, sente grande prazer em manipular as fibras físicas na locomoção. A expressão da alegria também torna o ego mais resiliente, menos medroso, menos ressentido de diversas condições quando estas ocorrem. A emoção em si é um sinal automático que une o consciente e o subconsciente em uma experiência compartilhada.

(A Jane fez agora uma pausa muito longa. Foi uma das poucas pausas durante a sessão.)

Via de regra, é a falta de conhecimento por parte do ego sobre a natureza da realidade, e o seu papel nela, e o medo resultante, que muitas vezes impede uma personalidade de aceitar a expressão espontânea das emoções em geral. A capacidade de sentir é importante. Quando alguém teme experienciar emoções aparentemente desagradáveis, a personalidade tende também a estabelecer um padrão emocional de rejeição que diminui seriamente, não só a expressão, mas até mesmo a própria perceção da alegria.

Isso não significa que a personalidade deva ser completamente varrida por uma emoção, embora seja isso que tal ego tema. A emoção repõe até mesmo o ego. As emoções exigem resiliência, e a resiliência é tanto o resultado da espontaneidade, da segurança interior, como da disciplina. Tudo isso é ação, pois a própria personalidade é composta de ação, e está constantemente mudando. Isso é ação, portanto, que se deleita na expressão e forma de si mesma.

Acho que vais achar esta sessão particularmente benéfica. O desejo de te separar da emoção e avaliá-la friamente é apenas uma indicação da natureza característica do ego. Ele tenta separar-se da ação, vê-la objetivamente, e ver a si mesmo como algo separado da ação.

Uma vez que ele próprio é ação, tal tentativa está basicamente fadada ao fracasso. No entanto, a própria tentativa causa a formação do ego. Uma vez que este ego aparentemente separado é formado, e uma quantidade razoável de estabilidade é mantida, e uma nova identidade é alcançada, o desejo inicial e a energia irão manter o ego na sua posição durante a sua existência em qualquer campo. Como esta existência de identidade separada está assegurada, devem então ser feitos esforços para que o ego possa melhor participar na realização da ação, sendo a vida emocional muito importante nesse respeito.

Em qualquer personalidade relativamente normal, o intelecto estará, de facto, em guarda. Não há necessidade de temer a imersão completa da identidade na sensação emocional. Tal experiência emocional fortalece não apenas o ego, mas abre comunicações entre o ego e o subconsciente, permitindo um fluxo muito maior de energia da fonte primária da ação.

Esta energia, por sinal, pode ser utilizada de forma mais eficaz para trabalho criativo. Eu poderia ter dado muito deste material mais cedo, mas queria que compreendesses o raciocínio básico por trás do material, e para isso era necessário conhecer a natureza da ação.

Pode, como preferires, fazer uma pausa curta, e eu continuarei a sessão, ou podes encerrá-la.

("Vamos encerrá-la então.")

Então, os meus melhores cumprimentos a ambos.

Novamente, recomendo que continuem os vossos passeios, e que a Jane retome os seus experimentos de tempo psicológico de forma regular.

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 10:44. Jane estava inteiramente dissociada.)

SESSÃO 153

EGO INTERIOR

10 de Maio de 1965

(*As experiências psíquicas de Jane continuam. Enquanto estava num estado de sonolência na manhã de domingo, ouviu as palavras "doze e cinco". Foram proferidas muito devagar, num sussurro rouco de voz masculina, e pareceram originar mesmo junto ao ouvido. Não ouviu mais nada. Verificando com o pêndulo, obteve a resposta de que tinha recebido telepatia aleatória.*)

(*Esta manhã, antes do despertador tocar, Jane deu por si a ter uma experiência em que estava de pé no meio de fumo cinzento-branco. Sabia que não estava a sonhar e possivelmente estava novamente num estado de sonolência. Cheirou o fumo. Parecia ser a observadora ali, mas sentiu um súbito senso de pânico e, quando este surgiu, a experiência terminou. Não viu mais nada nem ouviu nada.*)

(*Jane está a tentar retomar uma base regular de experiências de tempo psicológico (psy-time). Ambos estamos a fazer um esforço para trabalhar regularmente com o pêndulo, como sugerido por Seth.*)

(*O ritmo de Jane esta noite foi muito mais lento do que nas duas sessões anteriores. Voltou a usar pausas, algumas delas muito longas. Falou sentada e com os olhos fechados. A voz estava dentro da média.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Encontramos, por parte de Ruburt, uma reação muito menos violenta à primavera do que a reação que no passado era mais ou menos característica nele. A resposta excessivamente violenta anterior era causada por uma dificuldade, entre outras coisas, em lidar com mudanças químicas, tanto na atmosfera como no corpo físico. A dificuldade, porém, era causada por

uma tensão psicológica e por uma incapacidade de utilizar energias acrescidas. Ambos estão a adquirir uma facilidade de comunicação entre o ego e o subconsciente, o que vos está a permitir aumentar a eficiência do vosso comportamento global.

Eu queria falar mais sobre o ego interior, pois ainda não o discutimos em profundidade. O ego interior é formado por características e habilidades que foram dominantes em personalidades anteriores, características que a entidade desenvolveu através da experiência em várias vidas.

O ego interior está focado para dentro, com tanta intensidade quanto o ego exterior está focado para fora. Esse ego interior é, em muitos aspetos, um composto, tal como, em menor grau, o ego exterior também o é.

O ego interior, contudo, enquanto consciente de si mesmo, regressou a uma posição subjetiva dentro da ação e vê-se como parte dessa ação. Contém os diversos propósitos que a entidade procurou atingir através das suas várias personalidades. Assim, o ego interior experimentou a objetividade e retornou a um estado subjetivo, funcionando como um reservatório de energia capaz de ajudar o ego exterior em determinadas condições.

O ego interno experimentou, então, a objetividade e regressou a um estado subjetivo. É um depósito relativo de energia e pode auxiliar o ego externo quando determinadas condições surgem. O ego interno pode ser denominado "eu" desconhecido. Em muitos casos, é este o eu que sonha, trazendo informações valiosas para o subconsciente pessoal, informações que podem ser utilizadas em benefício do próprio ego externo.

Tenho afirmado muitas vezes que todas estas divisões e separações são arbitrárias. Todas existem dentro umas das outras. Limites aparentes não são verdadeiros limites, mas meras diferenças no foco da atenção. Mesmo este ego interno não é idêntico de um momento para o outro, pois não é uma entidade estática, mas antes parte de um movimento contínuo. No entanto, encontra-se muito mais familiarizado com o subconsciente, com o universo dos sonhos e com o eu interior do que com o ego externo.

Atua também como um diretor da experiência e da ação. Na verdade, não é composto pelos egos passados, mas sim pelos aspetos dominantes das várias personalidades. O ego interno, como manifestação da ação, puxa para dentro, ou seja, retorna ao impulso originário. O ego externo, pelo contrário, empurra para fora. São, portanto, duas faces da mesma esfera de ação, uma direcionada para o interior e outra para o exterior.

Tal como o ego externo é constantemente criativo, o ego interno também o é. A diferença reside apenas no foco em que essa criatividade ocorre. O subconsciente pode ser concebido como um núcleo, rodeado pelos egos interno e externo. Certas tensões mantêm-se aqui, e todas as comunicações, na verdade, resultam dessas tensões.

A tensão é o impulso inerente da ação para se conhecer a si mesma através de ações subsequentes. Todas as ações resultam da tensão. Sem tensão, a existência não seria possível. A tensão, portanto, é um estado criativo. A falta de compreensão sobre a tensão levará sempre um organismo a entrar em conflito consigo próprio. O ego, o ego interno, o subconsciente, o eu total e até a própria entidade, todos são estados de tensão. O eu total busca o equilíbrio e a realização.

O ego externo raramente tem consciência do ego interno, e o subconsciente constitui uma vasta região que os separa. Agora estamos a discutir o ego externo em relação ao ego interno, descrevendo uma situação em termos de inter-relações que revelam tanto o ego externo como o interno sob uma nova perspetiva. Os relacionamentos resultam também de tensões, e cada ação gera uma nova tensão.

Nenhuma ação pode ser considerada isoladamente. Não há ação solitária. Tal possibilidade é, na verdade, absurda. Também não existe tensão isolada. Em todos estes aspetos, há pulsações constantes de ação dentro do ego externo, do ego interno e de todos os outros componentes do sistema global.

Não abordámos aqui, de forma alguma, outras possibilidades, mas, uma vez que não existem fronteiras reais entre qualquer uma destas áreas do eu total, também não há limites definidos entre um eu total e outro, nem entre qualquer entidade e outra.

Os limites são, antes, unidades funcionais, e as suas funções podem interagir entre si. Para fins práticos, há divisões aparentes. No entanto, na realidade fundamental, tais divisões não existem. Este ponto será explorado com mais detalhe futuramente, mas é essencial tê-lo sempre em mente.

É, pois, evidente que uma ação afeta todas as outras, de tal forma que é praticamente impossível falar de uma ação isolada. A tensão é uma condição inerente à ação e uma característica essencial da mesma. As possibilidades de ação são ilimitadas. A origem de qualquer ação nunca se dissipa completamente. Pode transcender ou atravessar o sistema onde se originou, mas a sua existência nunca cessará.

A tensão é infinita. O vosso sistema de tempo é, de facto, uma manifestação da tensão, pois é distorcido dentro do próprio sistema. Contudo, essa distorção gera uma nova realidade. E essa nova realidade continua a manifestar-se, dando origem a realidades semelhantes, dentro das condições previamente estabelecidas pela distorção original.

A distorção, neste contexto, tem um significado distinto da distorção que surge de uma leitura incorreta da informação. No entanto, em certos aspetos, assemelha-se a ela. Nenhuma ação original pode ser repetida de forma idêntica. As suas tentativas de o fazer, invariavelmente infrutíferas, resultam num tipo de distorção que, por sua vez, se torna a base de uma nova realidade.

A realidade tenta, então, recriar-se de maneira idêntica, falha e volta a ser distorcida, gerando uma nova faceta da realidade fundamental. Este princípio aplica-se a todas as circunstâncias e a todas as condições. Recorde-se aqui o material relacionado com identidades em geral.

(Entre outras, veja-se as sessões 136 e 139 no volume 3)

Uma analogia simples pode ser feita com um artista que tenta reproduzir fielmente uma paisagem. A sua tentativa está inevitavelmente condenada ao fracasso, pois as perspetivas reais dentro das quais a paisagem existe não estão ao seu alcance como materiais de trabalho. Ele não pode criar uma réplica autêntica de uma paisagem viva.

Para tal, a paisagem teria de ocupar exatamente o mesmo espaço físico que o original. Mais do que isso, teria de corresponder a uma quantidade idêntica de tempo físico, abrangendo toda a sua existência passada, o que é manifestamente impossível.

Além disso, a paisagem teria de ser composta pelos mesmos elementos reais que constituem a paisagem original. O artista teria de erguer montanhas de rochas, alinhar incontáveis moléculas – tudo isto impraticável. O melhor que ele pode fazer é criar uma distorção da paisagem original – uma representação aproximada que possa existir confortavelmente dentro das perspetivas limitadas com que trabalha, utilizando os materiais ao seu dispor.

A pintura resultante é, portanto, uma nova realidade, mas também uma distorção da paisagem original. O artista pode sugerir a passagem do tempo na sua pintura, mas não pode capturar as eras físicas contidas nas próprias montanhas que deseja representar.

No entanto, a sua pintura contém novas realidades, distintas e que seriam estranhas à paisagem original. As árvores reais, caso ele pudesse realmente reproduzi-las, sofreriam as suas mudanças sazonais. As árvores na sua pintura, sendo meras reproduções artificiais, não passam pelas mesmas transformações físicas, ainda que os átomos e moléculas que compõem a própria tela e todos os pigmentos estejam em constante mudança.

A pintura é, portanto, simultaneamente uma distorção da realidade e a criação de uma nova realidade. Da mesma forma, todas as realidades são formadas.

(*As experiências psíquicas de Jane continuam. Enquanto estava num estado de sonolência na manhã de domingo, ouviu as palavras "doze e cinco". Foram proferidas muito devagar, num sussurro rouco de voz masculina, e pareceram originar mesmo junto ao ouvido. Não ouviu mais nada. Verificando com o pêndulo, obteve a resposta de que tinha recebido telepatia aleatória.*)

(*Esta manhã, antes do despertador tocar, Jane deu por si a ter uma experiência em que estava de pé no meio de fumo cinzento-branco. Sabia*

que não estava a sonhar e possivelmente estava novamente num estado de sonolência. Cheirou o fumo. Parecia ser a observadora ali, mas sentiu um súbito senso de pânico e, quando este surgiu, a experiência terminou. Não viu mais nada nem ouviu nada.)

(*Jane está a tentar retomar uma base regular de experiências de tempo psicológico (psy-time). Ambos estamos a fazer um esforço para trabalhar regularmente com o pêndulo, como sugerido por Seth.*)

(*O ritmo de Jane esta noite foi muito mais lento do que nas duas sessões anteriores. Voltou a usar pausas, algumas delas muito longas. Falou sentada e com os olhos fechados. A voz estava dentro da média.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Encontramos, por parte de Ruburt, uma reação muito menos violenta à primavera do que a reação que no passado era mais ou menos característica nele. A resposta excessivamente violenta anterior era causada por uma dificuldade, entre outras coisas, em lidar com mudanças químicas, tanto na atmosfera como no corpo físico. A dificuldade, porém, era causada por uma tensão psicológica e por uma incapacidade de utilizar energias acrescidas.

Ambos estão a adquirir uma facilidade de comunicação entre o ego e o subconsciente, o que vos está a permitir aumentar a eficiência do vosso comportamento global.

A humanidade está profundamente familiarizada com esta tentativa de recriação através da ação, pois a reprodução humana constitui aqui um caso ilustrativo. Cada indivíduo tenta criar uma réplica, uma tentativa fadada ao fracasso, mas que resulta numa distorção da ação original – ou seja, uma variação dos indivíduos originais – e na criação de uma nova realidade. Esse processo repete-se indefinidamente.

As distorções são, portanto, criativas. A própria natureza da ação é tal que a tensão é uma das suas características essenciais, e é essa tensão que impulsiona a ação a procurar expansão na tentativa de se duplicar.

Chegamos, assim, ao conceito de tensão criativa. O indivíduo, no seu estado psicológico, está familiarizado com a tensão criativa, muitas vezes na sua forma mais pura. No entanto, esta tensão é rapidamente transformada numa criação distorcida, e a sensação da criação é, muitas vezes, equivocadamente confundida com a própria tensão, em vez de ser reconhecida pelo que realmente é. A criação é o resultado da tensão, e no instante em que ocorre, uma nova tensão é gerada, pois a tensão é uma característica fundamental da ação. Sendo assim, cada criação, por ser uma ação, dará origem instantaneamente a uma nova tensão.

Com alguma disciplina, é possível tornar-se mais consciente desse estado de tensão a partir do qual uma nova criação surgirá. A familiaridade

com este breve estado permitirá ao indivíduo utilizá-lo com maior eficácia – ele pode dominá-lo como se estivesse a cavalgar o cume de uma onda.

O ato de criação não acontece no pico da onda de tensão, mas sim quando a onda se dissolve ao realizar-se a si mesma. A sensação estimulante vem da tensão. Esta sensação, contudo, é frequentemente interpretada de forma errónea, como se acompanhasse a própria criação. No entanto, a criação é o ato final, por assim dizer, de uma dada tensão.

A criação é, portanto, o relaxamento natural e o cumprimento de uma tensão. Este princípio pode ter implicações práticas, pois, ao reconhecê-lo, será possível direcionar a própria tensão para objetivos intencionais. A tensão pode ser dissolvida ou conduzida para repouso através de qualquer ação. O reconhecimento da tensão permitirá escolher, até certo ponto, qual ação se seguirá.

A distorção criativa, na sua relação com a ação, afeta, consequentemente, a formação de pensamentos. O princípio das distorções criativas é o principal responsável pelo facto de que nenhum pensamento é transmitido de forma idêntica de um indivíduo para outro – o que deve ser levado em conta quando se considera a telepatia.

(Ver as Sessões n.º 136 e 137, entre outras no Volume 3.)

O pensamento recebido em comunicações telepáticas não será, portanto, exatamente o mesmo pensamento que foi originalmente transmitido, mas sim uma aproximação – uma distorção criativa que, na verdade, é gerada pelo recetor. Como já mencionei, não existe duplicação de identidades.

Agora, comparemos um pensamento, um pensamento original, com a nossa paisagem inicial. O problema é essencialmente o mesmo com o qual o nosso artista se deparava.

Imaginemos, por exemplo, que o indivíduo "A" deseja transmitir um pensamento ao indivíduo "B". O pensamento é tão real quanto a paisagem. É uma parte do indivíduo "A", tal como a paisagem é parte da terra física. O nosso artista imaginário não podia retirar a paisagem da terra, nem transportá-la para o seu ateliê. Da mesma forma, o indivíduo "A" não pode arrancar o seu pensamento do contexto do seu próprio sistema elétrico interno. Ele não pode simplesmente enviá-lo para o indivíduo "B". Pode apenas enviar uma aproximação desse pensamento, pois a tentativa de transmiti-lo altera automaticamente a sua forma original. Assim, "B" receberá não o pensamento original, mas uma versão modificada, uma nova distorção gerada pela sua própria perceção. Foi percebido, agora?

("Sim."

(*Seth fez a pergunta porque eu fiquei atrasado nas minhas notas sobre o parágrafo acima e tive de pedir que o repetisse.*)

Do mesmo modo, o próprio ato de sonhar altera tanto o sonhador quanto o sonho. O ato de realizar qualquer coisa modifica automaticamente

aquele que a realiza. A realidade de qualquer ação determina, inevitavelmente, que a ação mudará.

O dilema criativo – a distorção criativa – é, naturalmente, um processo que se resolve em ações subsequentes. Estes são princípios fundamentais sobre a natureza da ação, princípios que são válidos em qualquer sistema. São válidos, portanto, no vosso próprio sistema, no sistema elétrico, no sistema dos sonhos e em todos os outros sistemas existentes.

A ação envolvida nestas sessões, por exemplo, transforma-nos a todos, ainda que nenhum de nós consiga realmente compreender a totalidade da ação da qual fazemos parte. Eu próprio, por exemplo, não posso prever todas as consequências futuras de uma ação. Posso perceber todas as consequências de uma determinada ação dentro do vosso sistema ou dentro do meu, mas é-me impossível compreender as repercussões dessa ação em todos os sistemas, pois cada ação ocorre simultaneamente em múltiplos sistemas. Uso aqui a palavra futuro, mas apenas para expressar aquilo que se encontra além dos meus limites percetivos atuais. Na realidade, é quase impossível falar de uma ação única e isolada. No entanto, faço-o por conveniência.

Podem, se preferirem, encerrar a sessão; ou, depois de uma breve pausa, continuarei com mais algum material nestas mesmas linhas.

("Então vamos encerrá-la.")

A próxima sessão tratará mais aprofundadamente da natureza da ação, e falarei sobre a complexidade do que pode parecer uma única ação.
As minhas saudações mais afetuosas a ambos. Espero que fiquem bem primaveris com a primavera. Estou em excelente forma.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim por volta das 22:50. Jane estava bem dissociada. Disse que Seth parecia sentir-se muito bem e que poderia ter continuado indefinidamente.*)

SESSÃO 154

PERCEÇÃO

12 de Maio de 1965

(A *Jane iniciou as experiências de tempo psicológico, embora ainda não esteja numa base regular dia a dia. A experiência dela mencionada pelo Seth na abertura da sessão não foi de modo algum espetacular. Envolveu aquilo a que Jane chama simplesmente o seu "bom estado". Em casos mais excecionais, isto intensifica-se para a versão dela de êxtase.*)

(*Este estado é de vibração ou formigueiro, ou de uma sensação de canto, que pode invadir o corpo inteiro ou localizar-se talvez num dos lados do corpo ou num membro. Ambos o temos experienciado em graus*

variados durante o tempo psicológico, por vezes intensamente. Eu também o experienciei fora do psy-time. Pode ser de facto uma experiência arrebatadora, que faz a pessoa sentir-se prestes a ser elevada e levada. Temos estado conscientes da relação disto com o som, pois depressa aprendemos, quando no estado, que qualquer som, seja o da água a correr algures na casa, seja o chamamento de um pisco, provocaria momentaneamente um surto na sensação dentro do corpo. Assim, o som, ainda que detetado pelo ouvido, atuaria também como estímulo para a deteção do mesmo som pelo corpo através do sentir.

(*Para algum material sobre esta sensação por parte da Jane, ver as sessões 39 e 50 nos Volumes 1 e 2, e as notas anexas. Para o mesmo fenómeno da minha parte, ver as sessões 24 e 35 no Volume 1. Há muitos outros relatos disso dispersos nas nossas notas de psy-time que antecedem várias sessões.*

(*Ontem, deliberadamente, mencionei a Jane que o Seth não nos tinha dado mais material sobre os sentidos interiores há muitas sessões. O que eu queria dizer, claro, era que ele não tinha catalogado o material mais recente sob os vários sentidos interiores, tal como os designara originalmente. Senti que acabaria por fazê-lo. Ao confrontar as várias categorias de material com a lista original dos sentidos interiores, era normalmente fácil ver onde os dois encaixavam.*

(A *Jane falou sentada e com os olhos fechados. O ritmo foi médio, com pausas, a voz baixa.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Se se recordam, há muitas sessões, [a 24.ª], discutimos sentir o som. Ruburt experienciou isto na experiência de tempo psicológico desta tarde, e isso lembrou-me que é definitivamente necessário mais material aqui.

Fundamentalmente, o corpo físico possui a potencialidade de percecionar estímulos de forma generalizada. Com isto quero dizer que, embora os olhos sirvam para ver, os ouvidos para ouvir e assim por diante, as capacidades inerentes ao corpo físico incluem, por exemplo, a possibilidade de ouvir através de qualquer parte da sua extensão.

O mesmo se aplica ao ato de ver e, naturalmente, ao sentir ou ao tocar. Escusado será dizer que esta potencialidade raramente é concretizada, mas faz parte da herança humana. O processo de aprendizagem é que condiciona o indivíduo a traduzir determinado estímulo em dados captados por um sentido físico específico; ou seja, as traduções ocorrem sempre, independentemente da circunstância.

Pode ver um automóvel, por exemplo, com os seus olhos e ouvir o seu som através dos ouvidos, mas também está dentro das capacidades humanas – idealmente falando – ouvir a visão do carro e ver o som do carro. Na prática, estas capacidades foram negligenciadas ao longo do

desenvolvimento humano, simplesmente porque o ego estabeleceu o modelo atual de perceção e agarrou-se a ele.

No entanto, dentro de outras espécies no vosso mundo, alguns destes métodos foram escolhidos e desenvolvidos. Muitos animais, por exemplo, literalmente veem através do olfato. Eles percebem a "imagem" de outro animal através do odor que este exala, conseguindo captar, por meio do cheiro, informações relativas ao tamanho, peso e estrutura do outro ser.

Agora, por um momento, retomemos o nosso material sobre ação, e talvez se torne mais evidente o porquê de estas ideias estarem tão interligadas. Nenhuma ação é idêntica a outra. Uma ação nunca é totalmente dissipada, embora possa ultrapassar o campo particular em que surgiu. Esta transferência, de um sistema para outro, altera necessariamente a própria ação. Para simplificar, podemos dizer que uma ação existe simultaneamente em múltiplos sistemas. A visão do nosso automóvel imaginário é, portanto, percecionada por si como um estímulo visual porque está condicionado a percecioná-lo dessa forma. No entanto, o mesmo automóvel poderia ser percecionado de diversas formas, dependendo da perspetiva adotada.

É possível, por exemplo, treinar o indivíduo físico para modificar a natureza da sua perceção relativamente a determinados objetos. Não se trata de o automóvel possuir certas propriedades fixas e ser "real" para um determinado tipo de perceção e "irreal" para outro. Na verdade, a parte da realidade que pode ser percecionada depende menos do chamado objeto real e muito mais da perspetiva e dos sentidos utilizados na perceção. A imagem olfativa construída pelo animal é tão real quanto a imagem visual. A ação não pode ser capturada nem mantida estática. Além disso, o próprio ato de percecionar uma ação altera a natureza dessa ação, pois a perceção é, por si só, uma forma de ação.

Mais uma vez, é nesta distorção que vemos a criação de uma nova realidade. O universo é coeso, mas muito mais variado do que aquilo que atualmente compreendem. A natureza do nosso objeto – o automóvel, por exemplo – depende largamente de quem o perceciona, pois, na realidade, ele não é apenas uma coisa, mas muitas coisas ao mesmo tempo. No plano elétrico, por exemplo, o automóvel possui uma identidade própria e seria percecionado como um fenómeno totalmente distinto de dentro de um sistema elétrico, onde não há recetores para dados físicos.

Dentro do vosso campo físico, o automóvel é percecionado como um objeto sólido. Em outros sistemas, poderá parecer apenas uma sombra. Num sistema diferente, só será percecionado se estiver em movimento. Num outro sistema ainda, só poderá ser percecionado se estiver imóvel.

Estas variações na conceção do automóvel aplicam-se também à perceção de qualquer ser físico dentro do carro. Ou seja, a realidade dos

ocupantes do veículo será percecionada de maneira diferente, dependendo do sistema de perspetiva de quem os observa.

Ainda assim, os indivíduos humanos tendem a assumir que a única realidade do automóvel é aquela com que estão familiarizados, quando, na verdade, não é esse o caso. O conceito de som como sensação foi mencionado porque esta é uma capacidade latente dentro do vosso próprio sistema físico. No entanto, este mesmo tipo de reconfiguração de perspetiva acontece em geral quando habitantes de um sistema percebem realidades que também existem no seu próprio sistema.

A perceção da realidade é, na verdade, uma construção mental, um padrão completo que pode ser interpretado pelos sentidos físicos. Qualquer realidade será, portanto, percecionada de múltiplas formas, e a própria tentativa de percecioná-la provoca uma distorção, alterando a sua natureza original. Aqui, mais uma vez, encontramos a tensão criativa, através da qual uma nova realidade é formada como resultado dessa distorção. Dentro do vosso sistema, as cores podem ser percecionadas como som. A relação entre as cores e os estados emocionais humanos é bastante evidente.

As cores podem ser saboreadas e cheiradas, e estas experiências ocorrem continuamente, ainda que num nível subconsciente. A perceção individual de uma determinada cor é, na verdade, a soma de diversas experiências sensoriais, algumas das quais não são conscientemente reconhecidas. As cores também podem ser percecionadas através de um sentido interno de equilíbrio. A sua estabilidade ou instabilidade é sentida subconscientemente.

As emoções podem, inclusivamente, causar uma reação de cor. Dentro do vosso próprio sistema, todas as emoções possuem uma realidade cromática, ainda que muitas vezes não seja conscientemente reconhecida. Além disso, as emoções humanas provocam reações químicas específicas, que podem ser detetadas pelo olfato de certos animais. Através do odor que um ser humano emite, um animal pode instantaneamente construir uma imagem do estado emocional desse indivíduo.

Para uma compreensão mais aprofundada dos sentidos internos, seria necessário, primeiro, desenvolver uma sólida base sobre a própria natureza da ação. Pois, como se torna evidente agora, os sentidos internos permitem uma perceção muito mais fiel da realidade fundamental do que os sentidos externos alguma vez poderão proporcionar.

A realidade não é necessariamente aquilo que se mantém constante através das diversas aparências da realidade em todos os sistemas. Antes, a realidade é a perceção global da totalidade da existência, ou seja, a soma de todas as realidades vistas através dos diferentes sistemas. Esta é uma questão complexa, pois a verdadeira realidade não seria inteiramente a realidade de um automóvel, por exemplo, tal como aparece no sistema físico, nem como aparece no sistema elétrico. Em vez disso, a realidade

verdadeira seria a soma das diferentes versões dessa realidade em todos os sistemas, aplicadas ao nosso automóvel imaginário, que contém múltiplas realidades sem estar aprisionado por nenhuma delas.

Não seria aquilo que parece idêntico para os dois sistemas, mas seria, de facto, a soma das realidades de todos os sistemas, aplicadas ao nosso cansado automóvel.

Os sentidos interiores, por estarem livres da informação de camuflagem, são mais ou menos (entre aspas) "puros" observadores, percebendo com pouco preconceito muitas realidades, sem estarem aprisionados por nenhuma.

Sugiro aqui uma breve pausa.

(*Pausa às 22:05. Jane estava bem dissociada. Retomou a um ritmo algo mais rápido às 22:15.*)

Relativamente ao ponto de Joseph sobre o som: o som, ao entrar no corpo, muda-o instantaneamente.

Qualquer perceção muda instantaneamente o observador. Muda também a coisa percebida, e isto discutiremos numa sessão posterior, pois envolve o outro lado da moeda, por assim dizer.

Qualquer ação, qualquer realidade, independentemente de qual seja, muda-se constantemente e de forma instantânea. Não há exceções a esta regra. Qualquer aparência de permanência é ilusão.

Encerrá-la-ei agora, de facto, sobretudo porque Ruburt tem estado orientado de forma mais acelerada para o nosso trabalho desde que retomou o seu livro, e tem usado energia adicional ao fazê-lo. Estou sempre conscientemente atento à condição dele em qualquer momento. É apenas a transição aqui que causou esse uso acrescido de energia, e ele está a adaptar-se facilmente para não ficar em tensão. As nossas sessões têm estado também, ultimamente, muito compactas e intensificadas em conteúdo energético.

Como sempre, os meus mais sinceros votos de bem-estar a ambos, e uma pequena nota para edificação de Ruburt: um caldo de carne a meio da tarde far-lhe-ia bem. De facto, o seu organismo procura automaticamente, por regra, os alimentos que tendem a reforçar o tipo particular de energia que ele usa predominantemente. Por isso, as proteínas são, de facto, um alimento muito benéfico para ele, e é por essa razão que as procura instintivamente.

Outras personalidades não beneficiam do mesmo modo das proteínas e não as devem usar como principal componente da sua dieta. Contudo, isto não se aplica a ti, Joseph.

Encerrá-la-ei agora, meus pombos primaveris.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim às 22:25. Jane estava dissociada, como de costume.*)

SESSÃO 155

17 de maio de 1965

(*A Jane recebeu o contrato para o seu livro sobre ESP da parte do Frederick Fell. Durante vários dias tem andado a debater os termos que contém, gostando de alguns e não muito de outros. Nós também o discutimos juntos.*)

(*Nesta noite a Jane verificou, com a sua técnica do pêndulo, e soube que seria melhor assinar o contrato tal como está. O Sr. Fell já fez algumas alterações ao contrato, a pedido da Jane. O pêndulo também a aconselhou a não fazer uma viagem à cidade de Nova Iorque neste momento. Eu fiz a mim próprio as mesmas perguntas com o meu pêndulo e obtive as mesmas respostas. O resultado disto tudo foi que, à hora da sessão, tínhamos praticamente decidido assinar o contrato.*)

(*Mais uma vez a Jane falou sentada e de olhos fechados, com voz normal e algumas pausas.*)

Boa noite.

(*«Boa noite, Seth.»*)

A relação com o Frederick Fell será boa, embora o contrato atual reflita a cautela do editor, tal como o dinheiro já recebido reflete uma crença impulsiva no Ruburt por parte do editor.

A cautela poderá mais tarde trabalhar a favor do Ruburt, na medida em que o Fell é habitualmente cauteloso nas relações de negócio. A impulsividade levou-o, no entanto, a enviar o dinheiro já recebido. Sem dúvida, o Ruburt poderia obter cláusulas melhores se insistisse nelas. Neste momento, porém, será do seu interesse deixar as coisas como estão.

Uma viagem posterior a Nova Iorque, talvez quando o manuscrito estiver concluído, poderá, no entanto, revelar-se muito benéfica. Também ficará bem um interesse vivo demonstrado pelo Ruburt, nas suas cartas, quanto a questões de publicidade e promoção, com referência posterior a outros livros na área que planeia.

Com efeito, ele poderia agora insistir em cláusulas melhores, mas, de certa forma, perderia uma certa vantagem. Ele é, em grande medida, uma incógnita para o editor. A sua carta, no entanto, causou impressão no Sr. Fell. O Ruburt é, neste momento, o lado mais fraco. Conseguiu, contudo, várias vantagens, como sabem, ao alterar os termos inicialmente propostos.

O livro será bem-sucedido em termos de começar a estabelecer o Ruburt em reputação e também em termos financeiros. Porque este contrato é menos do que o Ruburt poderia exigir, o próximo contrato será muito melhor, já que o editor se sentirá então algo embaraçado em relação a este.

O Ruburt, naturalmente, deve tomar a sua própria decisão, com a vossa ajuda. Estou simplesmente a expor o que vejo.

(*A Jane fez agora uma pausa muito longa, ficando muito quieta durante bem mais de um minuto.*)

Uma viagem agora não seria de longe tão vantajosa quanto uma viagem mais tarde. A preocupação do Ruburt deve ser com o seu manuscrito. Depois deste livro, ele estará numa posição de negociação muito melhor. As preocupações acrescidas envolvidas não valem, neste momento, as tensões mentais e psíquicas que causariam.

Isto poderia refletir-se no próprio livro. De uma forma, ele não ganhará tanto dinheiro como poderia se insistisse em alterações ao contrato. Por outro lado, o importante aqui é que o livro seja concluído com plenos poderes psíquicos e criativos, sem distrações. O livro será importante e, no conjunto, a diferença de dinheiro não será grande o suficiente para fazer pender a balança. A experiência no negócio será inestimável em qualquer caso.

A cláusula mais importante, a cláusula de opção, ficou resolvida a favor do Ruburt. Ele portou-se muito bem, na verdade, ao manter um equilíbrio razoavelmente decente.

Aqui sugiro o vosso primeiro intervalo.

(*Intervalo às 21:18. A Jane estava dissociada, como é habitual numa primeira entrega, lembrando-se de algum material de forma geral. Retomou com a mesma voz tranquila às 21:34.*)

Este empreendimento, o livro, deve ser levado a cabo agora de forma incessante, com períodos de completo descanso ou mudança aos fins de semana. Mas o trabalho deve ser intenso durante a semana.

Não deverá haver férias, a não ser que o Ruburt leve o manuscrito consigo e trabalhe nele. Isto funcionará muito bem tanto para ele como para o livro. As suas energias naturais levá-lo-ão por diante aqui, e essas energias serão refletidas e captadas no próprio livro.

É a favor do Ruburt que o editor anterior não tenha aceite o livro. É o tema do livro que intrigou ambos os editores, mais a crença do Ruburt no livro. Mas foi também o tema que, até certo ponto, tornou o Sr. Fell cauteloso e que, finalmente, levou o editor anterior a rejeitá-lo.

(*A Jane começou agora a tossir. Tinha bebido um pouco de sumo de fruta no intervalo. A tosse não foi violenta, mas tornou-se persistente. Sentou-se de olhos fechados durante um ou dois minutos enquanto tentava controlá-la.*)

Sugiro um intervalo.

(*Intervalo às 21:39. A Jane tinha estado dissociada, mas, para o fim, apercebeu-se de que estava a tossir. O Seth, disse ela, fez um intervalo para que pudesse descansar. Bebeu um pouco de água, observando que,*

tanto quanto se lembrava, era a primeira vez que interrompia assim uma sessão. Sem verificar cada sessão, eu concordo.)

(*Mais uma vez a Jane retomou com a mesma voz tranquila, às 22:44.*)

Uma edição em livro de bolso surgirá, de facto.

Quis, esta noite, discutir estas questões, já que ambos têm estado preocupados com elas. Estou ao corrente do trabalho feito até agora no livro e considero-o de facto notável.

O livro do Seth ficará concluído no momento certo.

O Ruburt pode confiar no pêndulo, embora se deva ter cuidado no que diz respeito a previsões; com treino, porém, o pêndulo dará respostas válidas para previsões.

A nossa sessão de quarta-feira à noite poderá muito bem ser um pouco mais longa do que o habitual, já que, nesta, eu estive principalmente interessado em discutir o problema prático em mãos, por ser importante que o ar fique limpo a este respeito.

Tens, ó Joseph, alguma pergunta tua referente ao livro?

(*«Não, acho que cobrimos tudo o que eu tinha em mente.»*)

Os pontos principais, creio, ficaram tratados.

Voltarei aqui a sugerir que o Ruburt retome um hábito de tempo psicológico com horários definidos. O passeio até ao rio é uma excelente ideia para ambos. E a tua sugestão, ó Joseph, quanto a jantares lá, é muito boa. Ambos acharão isso eficaz e revigorante.

As previsões do Ruburt e os seus registos de sonhos voltarão a melhorar. Em certa medida, ele estava atado em nós, embora a sua condição seja muito superior ao que teria sido nas mesmas circunstâncias em qualquer momento do passado. Por curtos períodos, apanhar sol será repousante para ele.

(*«E quanto à maneira como usamos o pêndulo para verificar as nossas previsões, depois do acontecimento? É um uso válido?»*)

O pêndulo pode ser usado para verificar previsões, embora tal estudo envolva experimentação a longo prazo. Qualquer prova material deste tipo é extremamente difícil, porque, muitas vezes, vocês captam uma imagem generalizada de acontecimentos por vir, por assim dizer, e as palavras que usam são tão literais que não conseguem transmitir a imagem inteira com suficiente precisão para que a validade possa ser provada, nos vossos termos. Continuem, sem dúvida.

O Ruburt está agora num estado muito relaxado. Vou deixá-lo assim e encerrar esta sessão curta mas muito frutífera. A sessão de quarta-feira, no entanto, será longa e compacta. Talvez mais longa no tempo do que é habitual e ainda mais compacta em termos de material transmitido.

As nossas sessões de primavera e verão deverão ser particularmente agradáveis para todos nós. Se tiverem alguma pergunta, porém, eu responderei.

(*«Porque é que o pêndulo, por vezes, diz que a Jane ou eu fizemos previsões válidas, quando nós não vemos ligação conscientemente…»*)

(*Há muitos meses que tanto a Jane como eu seguimos a prática de fazer talvez meia dúzia de previsões para o dia seguinte. Geralmente, cada uma consiste em três ou quatro palavras, no máximo. No dia para o qual as previsões foram feitas, nós verificamo-las face ao que conseguimos lembrar conscientemente dos acontecimentos desse dia. É muito divertido fazê-las, e foi ideia original da Jane.*)

(*Ultimamente começámos a usar o pêndulo para "verificar" a validade das nossas previsões e a nossa interpretação delas. Para nossa surpresa, descobrimos que o pêndulo nem sempre concorda com as nossas interpretações conscientes. Por vezes concorda com as nossas previsões e com as nossas interpretações. Por vezes não concorda com a nossa interpretação daquilo a que chama uma previsão válida. E, por vezes, afirma que uma previsão é válida quando nós não vemos, durante os acontecimentos do dia seguinte, nada que aponte para essa previsão.*)

O alcance é muito grande, muitas vezes demasiado grande, para a mente consciente perceber um segmento particular dele. O material clarividente chega constantemente. Uma parte é utilizada e posta em prática. As outras porções são descartadas simplesmente porque a informação em causa não é pertinente.

Diz ao Ruburt que pode agora ficar descansado quanto ao livro.

Os meus melhores e mais afetuosos cumprimentos a ambos. O Ruburt gastou muita energia a preocupar-se com o contrato em geral. Por esta razão quis discuti-lo esta noite e, porque as suas energias estavam momentaneamente depauperadas, estou a manter uma sessão bastante curta.

Voltaremos às nossas sessões habituais e à continuação das nossas discussões. No entanto, ambos ficarão melhor por causa da sessão desta noite, e creio que notarão um aumento assegurado, calmo e firme nas energias do Ruburt.

Aliás, estão a ir muito bem. Despeço-me agora de ambos com um afetuoso boa-noite. E, se o Ruburt não tem cuidado, então cobro-lhe 10 por cento como seu agente.

(*«Boa noite, Seth.»*)

(*Fim às 22:06. A Jane estava muito bem dissociada.*)

SESSÃO 156
DIMENSÕES DA AÇÃO
19 de Maio de 1965

(*A Jane não fazia ideia do material para a sessão. Falou sentada e de olhos fechados, com voz tranquila e com pausas. A sua voz estava muito divertida ao iniciar a sessão; sorriu enquanto falava.*)

Boa noite—

(*Boa noite, Seth.*)

—os meus piscos-da-primavera, embora não sejam tão roliços como piscos-da-primavera, nem o vosso pio seja tão melodioso. Nem, já agora, o meu.

Tenho observado com alguma diversão o desenrolar dos últimos dias, enquanto o Ruburt se envolvia com o seu contrato, hesitava e tergiversava, remoía-o e cacarejava.

Não sou propriamente dado a dizer "eu bem vos avisei". No entanto, eu disse-vos — não só quanto à venda do livro, mas também quanto ao facto de que seria vantajoso para o Ruburt deixar o seu posto na galeria. A sua capacidade de focar a direção da energia na escrita melhorou imensamente, graças aos labores dos últimos meses, e isso surgirá no seu livro.

(*O Seth sugeriu que a Jane deixasse o emprego na galeria na 82.ª sessão, a 27 de agosto de 1964, e ela fê-lo pouco depois. Na 92.ª sessão, a 28 de setembro de 1964, o Seth previu, pelo nome, a venda do livro da Jane sobre ESP. Hoje a Jane assinou o seu contrato para o livro e enviá-lo-á ao F. Fell amanhã.*)

Agora, falaremos de novo acerca da ação.

O nosso material sobre a quinta dimensão pareceu-vos quase infinito na altura. Isto é, a quinta dimensão pareceu infinita na sua complexidade, mas veem que é apenas uma dimensão dentro de um número infinito de dimensões. Pois há possibilidades infinitas nos padrões que a ação pode, por si mesma, formar.

(*Ver a 12.ª sessão para a primeira discussão do Seth sobre a quinta dimensão.*)

Não tenciono numerar indefinidamente, nem listar, um número sem fim de dimensões da realidade, embora mais tarde entremos nisto até certo ponto. Preocupa-me muito mais, por agora, que compreendam as dimensões da ação tal como existem no mundo dos sonhos, nas realidades psicológicas e noutros âmbitos com que vocês próprios estão algo familiarizados.

As vossas experiências com o pêndulo são-vos bastante úteis, na medida em que o subconsciente é autorizado, pela sua própria ação, a tornar-se mais facilmente acessível. A vossa própria consciência aumenta

porque passam então a estar conscientes de ações internas com as quais o consciente não estava familiarizado. Aqui temos uma confluência de ações, uma junção e uma imersão de uma ação dentro de outra: a ação do subconsciente ao responder a perguntas que lhe são colocadas pelo consciente (*usar «cérebro» em vez de «mente»*), e a aceitação, que é em si ação por parte da consciência, das respostas recebidas.

Aqui, o eu, ao tornar-se parte de uma ação maior, aumenta a sua própria capacidade de lidar com a ação. O princípio de que a ação atua sobre si mesma é extremamente importante quando lidamos com ação psicológica. O princípio de que a ação é auto-geradora e de que não pode ser retirada é também vital no âmbito da ação psicológica.

A energia não pode ser retida. Tem de ser descarregada. A própria tentativa de negar uma ação altera automaticamente a natureza da ação e também altera a natureza do indivíduo que tenta negá-la. Toda a energia procura materializar-se, que é outra forma de dizer que a ação tem de agir.

No domínio psicológico, é evidente que uma emoção reprimida nunca está realmente reprimida, uma vez que a ação não pode ser retida. Tem de se transformar. A causa de tais dificuldades não reside na repressão de uma emoção, pois isso é impossível. A emoção, de uma maneira ou de outra, virá ao de cima; mas a dificuldade reside na tentativa de a reprimir. Essa tentativa é, ela própria, uma ação.

Há uma expressão usada ocasionalmente que diz que um bloqueio emocional é como uma parede. A analogia é excelente. Já vos disse que existem outros tipos de estruturas para além das estruturas físicas. As emoções e os pensamentos têm as suas próprias estruturas, que podem ser manipuladas do mesmo modo que, em termos gerais, os objetos físicos são manipulados.

Uma ação tem realidade, como sabem, em todos os possíveis campos de atividade. Uma emoção tem uma estrutura elétrica e química. Isto é extremamente importante. Não é uma estrutura que ocupe espaço, tal como o conhecem, obviamente, mas é uma estrutura, ainda assim, e pode ser comparada ao aspeto de locais de sonho.

(*No Volume 2, ver a 44.ª sessão para material sobre locais de sonho.*)

As emoções são uma parte perfeitamente natural da ação e, deixadas por si, são fluidas. Têm validade elétrica e forma. Quando se tenta rejeitar uma emoção, isso não afeta a emoção nem metade do que afeta o indivíduo envolvido. O ato de rejeição é, em si, prejudicial e fadado ao fracasso.

Sugiro o vosso primeiro intervalo.

(*Intervalo às 21:30. A Jane estava dissociada, como é habitual numa primeira entrega. Retomou do mesmo modo tranquilo às 21:39.*)

Talvez se aproximem mais de compreender como essas estruturas psicológicas são manipuladas se considerarem o mesmo tipo de estruturas tal como existem como objetos de sonho durante o sono.

Se atiram uma bola num sonho, nem o eu que atira a bola, nem a bola, existem em qualquer estrutura espacial tal como a conhecem. De modo algo semelhante são tratadas as estruturas emocionais. Uma recusa ou uma negação, uma tentativa de não lidar com uma determinada estrutura emocional, envolve ação. A recusa, por si, é uma ação.

(*A Jane fez agora uma pausa muito longa.*)

O que aqui têm é uma tentativa de objetivar, ou de se distanciar da ação, numa recusa desse tipo. Isto não é falha do subconsciente, mas falha do ego, que se recusa a assimilar ou aceitar uma determinada ação. Como sabem, é o ego que existe como resultado de tal objetividade. Todas as qualidades que compõem o ego são objetivadas até esse grau, mas são reunidas em torno do ego, tendo o ego como centro. Quando, porém, o ego se recusa a aceitar uma emoção como parte de si, tenta uma de duas ações.

Ou tenta devolver a emoção a um estado subjetivo, ou tenta objetivá-la ainda mais, afastando-a de si. Em qualquer dos casos, o ego está em falta por não assimilar ou aceitar a emoção. É fácil ver, então, que o ego é, ele próprio, uma série de ações, que é um conjunto de ações mais ou menos semelhantes, selecionadas de uma corrente principal mais vasta de outras ações.

Recordar-se-ão de que o ego, apesar de não gostar de mudanças, depende, no entanto, para a sua identidade, da mudança. O ego, em grande medida, portanto, escolhe, durante o seu desenvolvimento, aquelas ações características que formarão a sua natureza. Porque o ego, necessariamente, muda, ações ou emoções que em dado momento escolheu como aceitáveis poderá, numa data posterior, por assim dizer, tentar negar.

O padrão habitual, ou natureza característica, do ego pode então levá-lo a recusar aceitar uma emoção, ao mesmo tempo que já foi estabelecido um padrão para receber aquele tipo particular de emoção. Aqui, o ego luta contra si próprio. Tal emoção pode, obviamente, obter escoamento através dos sonhos, mas isso tem valor limitado para o ego em causa, visto que o ego não aceita a realidade da existência onírica.

A força do ego depende, na verdade, da flexibilidade com que consegue aceitar e assimilar ações cada vez mais complexas e dar-lhes uma unidade própria. Uma ação ou emoção não aceite pelo ego, mas que, no entanto, dele faz parte, drenará sempre energia do núcleo principal do ego, apesar da negação deste — energia que, portanto, não pode ser usada pelo ego para os fins da sua própria ação intencional.

A emoção rejeitada, por outras palavras, manifestar-se-á de qualquer modo, mas fá-lo-á então como uma rebelde, fora das diretivas organizacionais do próprio ego. Assim, por exemplo, ações que parecem insensatas para o ego são muitas vezes o resultado de emoções não assimiladas ou negadas. Em determinado momento, tais emoções foram

aceitáveis para o ego. Existia uma atração — caso contrário, a emoção não teria sido permitida a entrar num domínio próximo do controlo do ego.

Inclinações pelas quais o ego tem pouca simpatia, por exemplo, raramente constituem um problema para ele, já que permanecem geralmente fora do seu padrão, nunca tendo sido escolhidas para formar parte característica do padrão do ego. É evidente que, em certa medida, todo o tipo concebível de inclinação está latente no ego, mas é igualmente evidente que cada ego possui o seu conjunto peculiar de características adotadas — o seu conjunto de características que por vezes aceita e por vezes rejeita — e é óbvio que algumas características simplesmente lhe parecem estranhas.

É, portanto, com o segundo grupo alternado de características que a maioria destes problemas surge. Um ego que pode, e que em algum momento aceitou como parte de si, um desejo violento e indisciplinado de matar, por exemplo, não rejeitará automaticamente a emoção do ódio. Pode não gostar dela, mas reconhecê-la-á como parte de si durante o período em que a assimila. Um ego que em tempos aceitou tal ideia de violência, e a conheceu como possibilidade de ação — tal ego, se depois rejeitar esse conceito, nunca mais poderá permitir-se reconhecer essa emoção outrora aceitável, pois está demasiado consciente da ação que poderia, em tempos, ter-se desenvolvido.

É nesta área que tais conflitos surgem. O homem, ou ego, que nunca aceitou verdadeiramente tal violência como parte do seu padrão de ação, geralmente não terá conflitos dessa natureza, simplesmente porque a inclinação nunca foi uma parte forte da imagem interior do ego, e é mais ou menos descartada automaticamente, juntamente com todas as outras características ou inclinações que não fazem parte do seu padrão.

Isto é obviamente algo simplificado, uma vez que o ego muda constantemente, e os exemplos acima devem ser lidos com cuidado, sob pena de o seu significado ser mal interpretado. As ações podem parecer separadas, mas são todas parte de outras ações — sendo esta, naturalmente, a base de toda a organização, incluindo a do ego e a do eu interior.

Mais uma vez, deve recordar-se que não existem limites reais — apenas diversidade de função.

Sugiro o vosso intervalo.

(*Intervalo às 22:17. A Jane estava dissociada, como de costume. Retomou de forma muito lenta, com muitas pausas, às 22:30.*)

Todos os limites, portanto, são limites aparentes — limites apenas em aparência.

Agrupamentos de ações de qualquer tipo fundem-se noutros agrupamentos, tanto dentro do campo físico como fora dele. Todas as unidades aparentes são meramente formadas por funções — as funções da

ação. Neste contexto, o ego é também uma função da ação. Existem, evidentemente, funções dentro de funções, o que deve ser óbvio.

O próprio ego tenta, como função, ser o diretor e o centro de outras funções. O ego, embora se considere separado da ação, obviamente não o é. Assim como os sonhos permitem ao eu interior grande liberdade — e, nos sonhos, vastas perspetivas de tempo estão disponíveis, e grande liberdade no espaço, embora não esteja envolvido o espaço tal como o conhecem —, também é possível ao próprio ego alcançar a experiência da liberdade em relação ao tempo e ao espaço, se apenas se permitisse, por um breve período, relaxar a intensidade do seu foco objetivo.

Poderia fazê-lo e ainda assim manter a sua própria natureza, apenas permitindo na sua consciência a realidade de outras ações como parte da sua autoimagem. Não há, por exemplo, qualquer razão fundamental pela qual o subconsciente e o ego não possam comunicar numa medida muito maior do que é atualmente habitual. Tal comunicação resultaria na aceitação de energia e ação adicionais por parte do ego, e numa expansão da sua autoimagem.

Foi necessário que o ego, nas suas origens, se objetivasse o mais possível. Agora, porém, a estabilidade do ego — de um modo geral —, como parte da personalidade humana, está estabelecida. Pode agora permitir-se ser muito mais elástico — incluir, por outras palavras, cada vez mais realidade dentro da sua consciência. Tal inclusão seria extremamente benéfica. Naturalmente, alteraria até certo ponto o ego, e qualquer mudança é resistida pelo ego.

Contudo, o curso dos acontecimentos futuros seguirá nesta direção. Assim tem de ser. O ego deve mudar de uma forma bastante fundamental, incluindo outras realidades no seu âmbito de consciência. Não há razão básica para que não possa acrescentar as suas energias diretivas a outros aspetos da personalidade; e, se pudesse expandir-se dessa forma, seria teoricamente possível ao ego tornar-se consciente de muitas experiências que no passado lhe foram impossíveis.

A esperança e as possibilidades aqui — assim como alguns perigos — residem no facto de que o ego realmente muda, e de que não é uma realidade específica, mas sim uma série ou grupo de ações, com direção, que têm a potencialidade de um ilimitado cumprimento de valor. O ego nunca será menos do que é agora. Pode muito bem ser mais. As possibilidades de desenvolvimento são aqui muito grandes, mas a maioria dessas possibilidades ainda reside no futuro — e, por agora, apenas como possibilidades. Nada obrigará o ego a alargar o âmbito da sua consciência.

O Ruburt pode agora, se quiser, trabalhar o seu tempo psicológico de manhã. Eu quis que essa rotina específica fosse interrompida por um tempo, mas agora, se for mais conveniente, pode regressar ao seu antigo

horário — isto é, à mesma hora do dia, mas vinte minutos deverão continuar a ser o limite.

Em breve iniciaremos uma nova discussão, embora ainda haja alguns assuntos a esclarecer no nosso material sobre ação. Agora encerraria a sessão — ou, se preferirem, podem fazer um pequeno intervalo e continuar.

(*«Encerramos então.»*)

Os meus melhores cumprimentos a ambos, e uma muito afetuosa boa-noite.

(*«Boa noite, Seth.»*)

(*Fim às 23:00. A Jane estava dissociada, como é habitual.*)

(*O Seth referiu-se aos esforços da Jane com o tempo psicológico porque ela tem tido dificuldade em estabelecer uma rotina eficaz para o praticar à tarde. Sempre lhe pareceu natural fazê-lo entre as onze e meia e o meio-dia, depois de terminar o trabalho de escrita da manhã e antes de eu regressar do trabalho.*)

SESSÃO 157

24 de maio de 1965

(*Antes de a sessão começar, a Jane disse que se sentia muito mais irrequieta do que o habitual. Mais uma vez falou sentada e de olhos fechados. A sua voz era normal, o ritmo de fala também, mas com pausas. Começou efetivamente a falar às 21:02.*)

Boa noite.

(*Boa noite, Seth.*)

A natureza da ação não pode ser alterada.

Estou a falar agora da natureza básica da realidade, e não de qualquer ação particular, pois ações particulares podem, de facto, ser alteradas por outras ações, e nenhuma ação dada ocorre de forma solitária.

Este último ponto é extremamente importante. As ações são percebidas como realidades segundo a natureza, não de uma ação dada, mas segundo a natureza do observador. O seu ponto de vista e o seu campo de referência irão, em todo o tempo, colorir, em maior ou menor grau, a natureza da realidade que ele percebe.

Isto pode soar contraditório. Dissemos que uma realidade permanece como é, inalterada, mesmo que o observador, por causa do seu aparelho sensorial, a possa perceber de modo limitado ou distorcido. Embora isto seja até certo ponto verdade, podemos agora aprofundar um pouco mais o assunto. Nas nossas sessões mais tardias, por exemplo, mencionámos que o desejo de duplicação tem de resultar sempre numa distorção, mas que essa distorção é também, portanto, a base de uma nova realidade.

Agora, juntando estas duas afirmações, veem que um indivíduo perceberá a realidade básica, em geral, apenas a partir do seu próprio ponto de referência e através do seu aparelho sensorial externo. A sua perceção da realidade básica, de certo modo, não altera a natureza dessa realidade ou dessa ação tal como existe independentemente do seu campo de referência. No entanto, as próprias distorções que ocorrem na sua tentativa de perceber essa realidade resultam numa nova realidade. O que ele percebe é, então, legítimo, pois a sua própria perceção disso é a base da sua existência.

Querem um intervalo?

(*Não.*

(A minha cabeça tem-me incomodado hoje e ontem. O efeito foi algo como uma alergia ou constipação, embora o pêndulo me tenha dito que não era nenhuma das duas. A condição era muito aborrecida.))

Qualquer indivíduo reage a uma realidade tal como a percebe ser, e percebe-a ser assim porque ele próprio a criou a partir da realidade básica. As próprias distorções, portanto, formam muitas das diferenças características que, para ele, dão à sua realidade a sua natureza peculiar. Aqueles cujas ações os colocam drasticamente à parte dos outros dentro do vosso sistema, e que parecem, de uma forma ou de outra, mentalmente desequilibrados, ouvem muitas vezes dizer que devem relacionar-se mais claramente com a realidade tal como ela existe.

Isto, porém, não é o problema deles, porque, como todos os outros indivíduos, eles percebem uma realidade que criaram. O problema deles é, portanto, de distorção. Não está relacionado com a sua atitude perante a realidade como um todo, mas está intimamente ligado à realidade que criaram. Eles, na verdade, relacionam-se muito bem com essa realidade. A realidade, contudo, está muito mais distorcida do que o habitual, e este é um dos principais problemas.

É apenas porque as realidades deles são tão distorcidas que a dificuldade é descoberta. Mencionei há muitas sessões que o vosso universo físico, tão dado por garantido, é, na verdade, pelo menos tão diverso e multitudinário quanto o sistema dos sonhos. Dentro do universo físico, vocês simplesmente focam as semelhanças e ignoram as vastas diferenças que existem. Cada realidade é completamente única para cada indivíduo e, através das suas próprias ações, ele tenta, portanto, comunicar a natureza dessa sua realidade aos seus semelhantes.

Já discutimos as formas como a telepatia opera a este respeito e, até certo ponto, discutimos as formas como a aparência de coesão é mantida. Em muitos casos, o indivíduo a quem chamam mentalmente desequilibrado é simplesmente alguém cuja realidade individual é de tal maneira composta que se torna impossível aos outros encontrarem, na expressão dela, qualquer semelhança com as suas próprias. O erro é de construção de ideias inadequada.

Sugiro o vosso primeiro intervalo.

(*Intervalo às 21:29. A Jane estava mais dissociada do que o habitual numa primeira entrega. Por vezes, durante a entrega, a sua voz elevou um pouco de volume. Retomou com boa voz, ainda com pausas, às 21:35.*)

Agora dirigirei as minhas observações a ti, ó Joseph.

Não te é vantajoso trabalhares com o pêndulo mais de meia hora por dia. Uma rotina diária envolvendo meia hora de trabalho com o pêndulo far-te-á bem.

Trabalho adicional com ele, neste momento, transforma-se numa introversão com o subconsciente pessoal e num envolvimento excessivo com ele no que toca ao foco global. A meia hora é suficiente e benéfica. Um envolvimento mais profundo, porém, neste momento, serve para focar as tuas energias, por assim dizer, em molho, no subconsciente pessoal, bloqueando energias criativas que provêm de camadas mais profundas do eu interior. A meia hora, no entanto, permitir-te-á, de modo suave, comunicar com essa área importante do eu de uma forma que não bloqueará outras energias e que será benéfica.

Sugiro também, por agora, que trates de outros assuntos que não a tua saúde; depois poderás voltar ao tema e terei todo o gosto em elaborar mais sobre a informação que receberes. As minhas sugestões adicionais são que regresses à pintura ou ao desenho, e verás que as tuas energias terão agora muito mais liberdade.

O que tens estado em risco de fazer é usar demasiada energia orientada para o passado, e isso também se mostrará nas tuas reações físicas. O teu incómodo de ontem e de hoje tem, de facto, origem no facto de não teres andado a pintar, mas uma das razões pelas quais não tens pintado é que a energia tem sido usada como um holofote para o passado, à procura de certas origens.

A busca é boa. Apenas te tens concentrado nela em demasia. Aprendeste muito, tanto no relacionar-te com a realidade interior como com as relações exteriores, e o erro é compreensível. As relações exteriores estão-te a servir bem, pois já estás a acumular muitas ideias para o teu trabalho, para a tua pintura, que vieram, pelo menos em parte, como resultado da tua perceção dos outros.

Está na tua natureza usar grande parte da tua energia na criação artística. Tens então de a voltar para fora dessa maneira. A partir da abundância de dados interiores, a tua natureza exige que formes novos gestaltes e, ao pintá-los, relacionas-te automaticamente para fora. Precisas dos dados interiores e das viagens para dentro, mas estas têm de ser sempre de natureza disciplinada e não exageradas.

Com efeito, pode reter-se mais energia no subconsciente pessoal, de modo a poder ser usada no estudo de outras áreas do eu interior, pois é no subconsciente pessoal que o bloqueio de energia ocorre mais

frequentemente. Isto não significa que devas cessar nessa direção. Um horário suave e disciplinado servir-te-á bem aqui. Sugiro, sim, que esse horário de meia hora não inclua os fins de semana.

E agora sugiro o vosso intervalo. Estou convosco, contudo, bastante intensamente esta noite.

(*Intervalo às 21:55. A Jane estava bem dissociada. A irrequietude também ainda lhe era aparente. Disse que, por vezes, lhe apetecia levantar-se e andar de um lado para o outro enquanto falava, mesmo de olhos fechados.*
(Na realidade, eu tenho estado a pintar nas últimas duas semanas, após a recuperação final da minha doença de fim de março e início de abril. Isto, ao que parece, não foi suficiente para satisfazer o subconsciente pessoal, dado ao literal, daí os meus sintomas de constipação. Tenho também investigado com o pêndulo até certo ponto e posso dizer que, geralmente, os períodos não duraram mais do que meia hora por dia.))

(*A Jane retomou do mesmo modo às 22:06.*)

Deverás achar o material acima muito útil.

Tens, de facto, estado a esforçar-te demasiado com o pêndulo, o que cria o seu próprio tipo de resistência. No teu estado atual de desenvolvimento com o pêndulo, obténs uma reação que poderia ser comparada a um circuito fechado, em que a energia é dirigida para o passado — para o subconsciente pessoal — de modo demasiado abrupto e intenso, sem ainda permitir a libertação que adviria da descoberta das causas completas, o que libertaria não apenas essa energia, mas também a energia que, no passado, entrou na formação de várias doenças físicas.

Mais tarde, verás, essa dificuldade passará automaticamente; haverá um fluxo de energia mais livre e uma libertação mais rápida dela. Mesmo no teu desejo de descobrir as causas originais das doenças físicas, uma parte de ti cria resistências novas, que consomem energia adicional.

O horário de meia hora permitirá uma autodescoberta disciplinada, suave e automática, que não drenará as tuas energias. Tens, de facto, energia adicional ao teu dispor, mas o foco no subconsciente pessoal impede-te de a utilizar. Verás que a tua condição está agora a melhorar e continuará a fazê-lo. E tudo isto também envolve uma lição prática sobre a natureza da ação.

Nada pode ser dito de mais quanto à natureza das tuas expectativas, pois, segundo a forma como esperas que a tua realidade se comporte, assim ela se comportará.

Por pura bondade do meu coração, ó Joseph, vou encerrar a sessão.

(*Bem, eu estou bem.*

(Eu, de facto, sentia-me muito melhor e, em qualquer caso, não queria uma sessão curta, se a pudéssemos evitar.)

Então, se tens a certeza, continuaremos.

(*Está bem.*)

Esses incidentes do passado, que parecem representar o início original de uma doença, correspondem a pontos, ou nós, onde a energia não é usada de forma fluida, mas tende a acumular-se por causa de uma resistência. Obviamente, a energia em si não se acumula, mas fica um padrão na personalidade, em que a energia é gasta em resistência, e não em ação eficiente nem em construções de ideias eficazes.

O ego, por razões suas, não quer aceitar uma ação que já ocorreu, e não a quer admitir no quadro da sua própria realidade. O ponto de resistência torna-se tecido no próprio quadro da personalidade — o problema não é do subconsciente, mas, mais uma vez, da negação do ego ou da sua tentativa de negar uma parte da sua própria realidade.

O acontecimento não é assimilado. Torna-se, para todos os efeitos, um beco sem saída, isolado da aceitação do ego como um todo, e a solução mais vantajosa aqui é, claro, que o ego, de uma forma ou de outra, seja levado a aceitar essa parte particular do seu próprio passado.

Esta noite, nós próprios desviámo-nos um pouco do tema principal em causa. No entanto, examinaremos mais de perto a natureza da ação por mais algum tempo. Tens, por agora, uma base suficiente sobre as suas características, para que possamos começar outras discussões — e fá-lo-emos em breve.

Agora encerrarei a sessão, ou podem fazer um intervalo, conforme preferirem.

(*Faremos um pequeno intervalo, então.*

(Intervalo às 22:25. A Jane estava dissociada, como de costume. Disse que a irrequietude diminuíra um pouco, embora ainda persistisse. Retomou com voz um pouco mais alta. Ao sentar-se e fechar os olhos, permaneceu imóvel e silenciosa durante talvez dois minutos antes de começar a falar novamente. Retomou às 22:39.)

O Ruburt deverá também notar agora que começa a recordar os seus sonhos novamente, e as suas previsões também começarão a demonstrar a sua validade.

No caso dele, reservas adicionais de energia têm sido usadas em preocupações práticas com o livro, embora, para lidar com isso, tenha recorrido a energias suplementares. Ainda há aqui uma certa contenção, com a qual todos devemos lidar. Infelizmente, o conhecimento de que o livro será publicado, embora lhe traga grande satisfação, também lhe serviu de lembrete da forma como teme que muitos possam encarar tanto as nossas sessões como os seus esforços passados neste campo.

Estamos, em grande parte, a ultrapassar essa fase agora, e a própria escrita do livro, na sua totalidade, servirá realmente para fortalecer a sua confiança a este respeito, pois a validade das nossas sessões será sublinhada à medida que ele ler o material para o livro. Quando o concluir,

estará muito mais comprometido do que está agora, e, de facto, as nossas sessões ganharão maior profundidade através da sua aceitação.

Da minha parte, nunca haverá qualquer tentativa de invasão de qualquer espécie. Podemos, sim, em breve, dedicar algum tempo a analisar mais profundamente a nossa própria relação, bem como a discutir outras relações deste género em geral. Ambos deverão achar essa discussão proveitosa. Outros aspetos das capacidades do Ruburt também se manifestarão num futuro próximo, quando ele próprio o permitir. O seu próprio livro fá-lo-á reavaliar a natureza das nossas sessões.

Não vos fará mal algum — e poderá até fazer-vos bem — discutir pessoalmente as nossas sessões com algumas das pessoas que mencionaram.

Darei ao Ruburt alguns reforços em breve. Agora encerraria a nossa sessão. Podemos, de facto, tentar em breve algumas experiências muito simples, apenas por mudança de ritmo.

Os meus mais afetuosos cumprimentos a ambos. Estou emocionalmente próximo de ambos esta noite.

(*Boa noite, Seth.*)

(*Fim às 22:55. A Jane estava bem dissociada. Não tinha a certeza de querer que eu registasse isto, mas sentia que uma das experiências do Seth poderia envolver ela abrir os olhos enquanto estivesse sentada em transe profundo — de modo a que o Seth pudesse olhar através deles.*)

SESSÃO 158

30 de maio de 1965

(*A nossa sessão regularmente marcada para a última quarta-feira, 26 de maio, não se realizou porque a Jane apanhou uma constipação forte. O pêndulo disse-lhe que isto surgiu por causa da sua preocupação com o contrato e com questões de dinheiro ligadas ao seu livro sobre ESP. Desde então, a Jane recebeu do editor o seu contrato assinado, com o dinheiro devido, e agora sente-se melhor.*)

(*A Peg e o Bill Gallagher visitaram-nos algum tempo antes das 21:00 desta noite. A Peg é repórter do jornal Elmira Star-Gazette e fará a notícia sobre a venda do livro de ESP da Jane. Depois de a conversa passar para assuntos psíquicos, a Jane pôs a tocar a gravação em fita do episódio do Padre Trainor de 11 de fevereiro passado. No Volume 3 ver as sessões 131 e 132, e as notas nas páginas 261–63.*)

(*A Jane disse mais tarde que ouvir a fita não a «incomodou» muito, embora tenha sentido alguma reação emocional e psíquica. Na fita, ela manifestou muitas mudanças de voz, ao ler o poema narrativo Lepanto, de*

G. K. Chesterton, que eram bastante reminiscentes da forma como o falecido Padre Trainor o lia. Depois, a Jane tentou responder a uma pergunta do Bill lendo em voz alta algumas linhas do poema. Por causa da constipação e da voz ainda afetada, pensou que conseguiria, no máximo, ler umas poucas linhas.)

(*Este foi o seu último pensamento consciente. Imediatamente o mesmo efeito vocal voltou a manifestar-se sem sombra de dúvida, e a Jane varreu o poema longo de ponta a ponta, sem pausa. A voz não a incomodou; tornou-se, sim, muito alta, potente e dramática, muito vibrante. Manteve-se sentada. Segurou o livro com a mão direita e fez muitos gestos com a mão esquerda que não eram do seu jeito habitual. Quase de imediato tornou-se evidente que o fenómeno psíquico em curso, envolvesse ou não contacto mediúnico com o Padre Trainor, era muito superior à versão já gravada em fita.*)

(*Como esta evolução nos apanhou de surpresa, não tínhamos feito planos para gravar a leitura. Eu hesitei em interromper, lembrando-me dos comentários do Seth sobre o valor da espontaneidade. Os olhos da Jane estavam abertos, mas mais escuros e mais luminosos do que o costume. Por vezes, a potência quase ensurdecedora da sua voz, e o seu conteúdo emocional, foram de facto emocionantes. No fim da leitura, a Jane fechou os olhos; quando os abriu de novo, tinha saído do transe. Disse que estava subjetivamente consciente dos gestos que executara com a mão esquerda, mas sentiu que a mão, naquele momento, não era realmente dela. Sentiu que era uma mão mais gorda, pertencente a um braço muito mais pesado. O Padre Trainor, na fotografia que temos dele, era um homem muito corpulento. O Bill Gallagher achou que, enquanto lia, a Jane falava com sotaque irlandês. O Padre Trainor era irlandês.*)

(*Depois disto, a conversa virou para o que o Seth poderia dizer sobre as origens da úlcera do Bill Gallagher. A úlcera incomodou-o todo o dia, enquanto a Peg e ele assistiam a um encontro de família. A Jane anunciou que sentia um rapport favorável no nosso grupo, que o Seth poderia fazer uma sessão agora se o pedíssemos. Não muito depois disto, pediu-me que fosse buscar o meu caderno. A sessão começou então com a Jane sentada na mesma cadeira, voltada para nós.*)

(*Desta vez manteve os olhos fechados, mas esteve muito expressiva na entrega, usando muitos efeitos de voz e gestos — a mais ativa, julgo, desde que começou a transmitir material sentada e de olhos fechados. A Jane disse mais tarde que a presença do Bill e da Peg parecia dar-lhe energia psíquica extra; que sentiu uma grande liberdade ao dar a sessão, o que foi muito agradável. O Seth já comentou no passado o valor e o caráter especiais das sessões não agendadas.*)

(*A voz da Jane estava bastante alta e viria a ficar ainda mais. O Seth mostrou-se muito divertido no início da sessão.*)

Dou-vos aqui esta noite os meus mais sinceros cumprimentos, e dou as boas-vindas, como um anfitrião muito entusiasmado, aos nossos visitantes.

Não entraremos, de facto, neste momento em todas as circunstâncias envolvidas na doença sobre a qual me foi feita pergunta agora. Não obstante, encontramos aqui uma personalidade que tem estado, nesta vida, desde tenra idade, envolvida numa rede muito complicada de implicações emocionais, relativas tanto à mãe como ao pai — e falo demasiado depressa para ti, ó Joseph?

(*Sim, um bocadinho.*

(De facto, eu estava a escrever o mais depressa que podia. A Jane sorriu amplamente e recostou-se um instante na cadeira.))

Aguardo, como sempre, o teu agrado.

(*Está bem.*)

Ainda assim, estas relações têm causa, basicamente, em relações passadas ligadas a outras vidas nos séculos XVII, XVIII e XIV, em que esta família, infelizmente, esteve envolvida noutras ligações que, ainda agora, apenas começam a resolver-se.

Há muito que a personalidade pode fazer para ajudar a sua própria situação, como veremos; encontramos também aqui um envolvimento entre ambas as famílias do homem e da mulher em existências passadas e, por essa razão, construiu-se aqui uma moldura psíquica muito estreita.

A condição física, tendo a sua base em relações passadas, pode, ainda assim, ser resolvida para satisfação da personalidade.

Permito-me acrescentar, para satisfação do nosso amigo Ruburt, que a atuação acerca da qual ele estava tão cético foi, de facto, apesar de todos os seus protestos, bastante legítima. Agora que rumine sobre isso.

(*Tomamos isto como referência ao episódio do Padre Trainor ocorrido mais cedo nesta noite.*)

Sem nos arrastarmos para uma sessão longa e demorada, seria-me impossível entrar nas relações complicadas envolvidas na história psíquica da personalidade a quem chamarei aqui Manuk — que é o masculino tal como agora se senta diante de mim. A solução do problema está nas suas mãos e o reconhecimento, por parte do ego, que não assimilou conhecimento passado, fará muito para resolver a sua condição.

Direi o seguinte. Creio que houve uma tarde em 1940 ou 1942, ou num quartel, ou num quarto solitário, que, nesta vida, teve algo a ver com agitar a condição presente — isto é, em torná-la capaz de, mais tarde, se manifestar.

Aqui sugerirei um breve intervalo, sendo sempre cuidadoso com a condição do nosso Ruburt, e, se preferirem, continuarei por um curto período.

(*«Está bem.»*
(O Seth/A Jane achava-se muito divertido.))

Tenho de expressar aqui a minha gratidão por o Ruburt se dignar permitir esta sessão não agendada, especialmente dado termos falhado a nossa última sessão marcada. Mas não o importunarei, pois creio, de facto, que ele já se importuna a si próprio o suficiente. Agora retiro-me e deixo-vos fazer um pequeno intervalo.

Devo avisar-vos de que me sinto, de facto, bastante bem-humorado esta noite, e temos sido tão assediados por assuntos graves que não tive a oportunidade de me expressar com a sociabilidade que gostaria. Por isso aproveito para vos saudar a ambos e, como prometido, deixo-vos agora fazer o vosso intervalo.

(*Intervalo às 23:27. A Jane estava totalmente dissociada, sem memória do que dissera. A sua voz foi forte e variada durante toda a entrega; sorriu muito e gesticulou frequentemente, passando metade do tempo sentada na beira da cadeira. Por vezes, a sua voz retumbou.*)

(*A Jane retomou do mesmo modo ativo às 23:31*.)

Houve, de facto, também um incidente que ocorreu quando a mulher tinha seis anos, relacionado com o medo resultante de uma família felina.

Tinha a ver com uma circunstância. Uma escola esteve envolvida, e, creio, colegas de turma. O ego da mulher não recordará o acontecimento neste momento, embora possa recordá-lo mais tarde. Estiveram envolvidos colegas de turma, e um gato a bufar que pertencia a uma casa perto da escola.

Quero aqui, ó Joseph, fazer uma nota para nosso próprio benefício, a qual deve ser incluída no nosso material sobre a natureza da ação, se os nossos dois visitantes nos perdoarem por um momento. Estás pronto?

(*«Sim.»*)

(*Relato anterior: ver início da sessão para contexto.*)

Relativamente à atuação do Ruburt esta noite, temos aqui mais um exemplo da forma como a ação se transforma a si própria. Pois, de facto, embora tenha sido possível ao Ruburt permitir, até certo ponto, que o seu amigo se exprimisse, a ação envolvida em toda a situação alterou, ainda assim, não apenas o Ruburt, mas também necessariamente o seu Padre Trainor — pois nenhuma ação, pela sua própria natureza, pode permanecer igual.

A sua personalidade — isto é, a personalidade do Padre Trainor — foi necessariamente modificada por esta comunicação, da mesma forma que qualquer experiência altera sempre qualquer personalidade.

Um aparte, aqui: o incidente relativo à mulher dizia respeito principalmente a— (*sugiro aqui, meu estimado Joseph, que talvez observes as feições do Ruburt.*)

E quero também mencionar o facto de que, de facto, a mulher no nosso

grupo, a Aniac, tem realmente capacidades que não estão a ser usadas, e possibilidades de concentração de energia que faria bem em explorar.

Se não fosse pelas relações existentes entre estas duas pessoas, então, de facto, a condição do homem seria mais crítica; e aqui chegamos a um ponto interessante.

Falo demasiado depressa, ó Joseph?

(*«Não.»*

(A Jane, sorridente, inclinou-se para a frente na cadeira, ainda de olhos fechados, perguntando-me com solicitude. Na verdade, eu mal conseguia acompanhar o ritmo do seu ditado, mas não quis interromper, já que o Seth estava claramente num humor raro — saltando, quase excitado, de um tema para outro. Este modo era muito diferente das nossas sessões habituais, calmas e quase solenes. Sem dúvida, o Seth, ou a Jane, sentia um prazer vivo.

(O Seth já se referira às capacidades psíquicas não desenvolvidas da Peggy Gallagher na 63.ª sessão. Contudo, esta foi a primeira sessão que a Peg e o Bill presenciaram.))

Numa existência passada, o homem nesta sala foi, de facto, em duas vidas, uma mulher extremamente inteligente e de posição elevada. A mulher foi, na última existência, um homem. O marido, na existência imediatamente anterior, também foi um homem, mas em duas vidas anteriores fora mulher — uma mulher rica, numa dessas vidas.

(*A Jane fez agora uma das poucas pausas breves da sessão.*)

É verdade, de um modo geral, que as personalidades que temem as suas tendências dependentes podem desenvolver úlceras. Os sentimentos de dependência são, no entanto, bastante universais, e é óbvio que nem todos os seres humanos têm úlceras. No caso em particular, sentir-te-ás bem pelo resto da noite.

(*Aqui, ainda de olhos fechados, a Jane apontou para o Bill Gallagher. No último intervalo, eu tinha-lhe servido um copo de leite.*)

Agora, como bom anfitrião que sou, não vos aborrecerei com um monólogo prolongado em que se encontrem na posição de não ousar dizer palavra, por isso dar-vos-ei um intervalo — ou, se preferirem, continuarei.

(*«Faremos o intervalo.»*

(A Jane sorriu amplamente.))

Para teu benefício, meu caro Joseph, asseguro-me de que o Ruburt se encontra em boa condição. Longe de mim acrescentar algo aos seus consideráveis fardos.

(*Intervalo às 23:48. A Jane estava novamente bem dissociada — "fora de si", como ela própria diz. Não tinha memória do material. O Bill disse que a úlcera já não o incomodava.*

(Durante o intervalo, a conversa voltou-se para os sentimentos da Jane em relação ao Seth, o seu livro sobre ESP e assuntos relacionados.

Mais uma vez, ela expressou preocupação com a receção pública do material. Achei a sua atitude por vezes algo ambígua. A Jane fez algumas declarações sobre a sua reputação depender da validade do material, etc.

(Quando retomou o ditado, mostrou nova mudança de humor. Desta vez estava muito séria. A voz ressoava; a intensidade e o tom determinado de desagrado persistiam. Voltou a estar muito enérgica, gesticulando com frequência.

(Tentei manter o olhar nas feições da Jane, mas o ritmo do ditado era tão rápido que mal consegui mais do que alguns relances. Nada notei de marcante ou fora do comum desde que o Seth me pedira que observasse. Retomou às 00:00.))

Tivemos já bem mais de uma centena de sessões, e volto agora a ser alvo das múltiplas e pesadas dúvidas do nosso teimoso Ruburt.

Embora eu tente compreender os seus modos, ainda assim acho extremamente difícil entender, da parte dele, estas montanhas de autocrítica. Mal sou uma porção da sua personalidade. Se eu fosse uma personalidade secundária dele, exibiria as características que estão inibidas na sua personalidade — embora, devo admitir, me seja difícil descobrir onde é que ele está inibido. Uma personalidade menos inibida seria difícil de encontrar.

Ambos sabem — pois disse-vos vezes sem conta — que não sou nenhuma

(*a voz do Seth/Jane elevou-se repentinamente, como se pontuasse a frase*)

imagem enevoada de Buda barrigudo, nem, de facto, qualquer manifestação da vossa conceção de um espírito fantasmagórico que flutua vindo da noite. É apenas a vossa própria ignorância — e, se me permitem, a superstição das multidões — que vos levaria a pensar que sou algum fantasma de um mundo inferior.

Se não reconhecem factos quando os ouvem, certamente não é porque eu não vos tenha dito.

Estão prontos para mim?

(*«Sim.»*

(O Seth avançava a grande velocidade, e eu pedi-lhe que esperasse.))

Segui sempre, hão de admitir, com extrema boa vontade, e sofri, de facto, todas as objeções mais dolorosas e escrupulosas do Ruburt. O simples facto é que eu sou quem sou — e não sou o Ruburt.

Não só isso: é simplesmente um facto, que os vossos cientistas acabarão por descobrir — e não uma superstição mística ou mágica — que a consciência, por si e pela sua própria natureza, forma a matéria física. O facto de eu ter habitado a matéria física, tal como todos vocês agora, não significa que eu seja alguma criatura esotérica, oculta, de origens espiritualistas duvidosas, que consegue invadir consciências crédulas e neuróticas.

Estão prontos?

(*«Sim.»*)

Tenho melhor uso para o meu tempo, e o Ruburt certamente tem melhor uso para o dele. Desde o início estive, de facto, grato por o Ruburt não ser—

(*agora a voz do Seth ribombou, ainda mais alta do que antes*)

—de um temperamento crédulo e pseudo-místico. No entanto, não posso deixar de me irritar quando sou literalmente cercado por protestos destinados a insistir na sua sanidade — sendo o ponto que, se ele é são, então eu devo ser algum nefasto monstro de sete olhos. Ele, de facto, dá o seu consentimento para estas sessões, e eu tenho verdadeiro afeto por ambos. Sei bem que não se preocupam particularmente com a opinião dos vossos semelhantes. Mas o nosso Ruburt, que nunca se preocupou com a opinião dos outros, agora ergue-se em grande inquietação. De que tem medo?

Na verdade, a resposta é demasiado óbvia: o grande escritor teme ser desmascarado. E porquê? Porque as palavras que pronuncia não são dele. Ele sabe perfeitamente bem a importância destas sessões — e eu não temo o seu ego, pois até o seu ego o sabe.

(*A voz do Seth/Jane era alta e cortante.*)

Agora sugiro o vosso intervalo, e discutirei com maior detalhe alguns dados relativos aos vossos convidados. E se reservei tempo para esta discussão, é porque, pela primeira vez, fiquei impaciente. Pois muito disto, da parte do Ruburt, é de facto fingimento — não fingimento consciente, mas fingimento. Ele sabe perfeitamente bem não só a importância das sessões, a nível pessoal, mas também as vastas consequências destas sessões — e está, de facto, perfeitamente capaz de lidar com essas consequências.

A sessão desta noite, ó Joseph, é bastante importante, e a mulher que assiste à nossa sessão é também bastante importante, na medida em que as suas capacidades me ajudam a manifestar-me com, diria eu, clareza cristalina.

E não pretendo, com isto, depreciar o Ruburt, pois estou igualmente consciente das provas psicológicas a que seremos sujeitos; e deve ser-te óbvio que, neste sentido, a vossa preciosa privacidade é, de facto, invadida — e será. Nenhum de vós se arrependerá desta noite.

Sou perfeitamente capaz de continuar sem intervalo, mas, por pura bondade do meu coração, ó Joseph, darei descanso aos teus dedos. Podem fazer um intervalo. Se tu e os vossos convidados estiverem de acordo, continuarei. Ou, se estiverem cansados, podem, claro, retirar-se.

(*Intervalo às 00:21. A Jane estava totalmente dissociada. Não tinha consciência de ter-se repreendido com tanta veemência. O seu tom acalmara um pouco antes do intervalo.*)

(*A úlcera do Bill Gallagher não o incomodava. Disse que se sentia bem e que era uma situação muito bem-vinda. Eu não observara qualquer mudança nas feições da Jane nas poucas vezes em que consegui olhar. O Bill, porém, comentou que pensava ter detetado uma mudança; achou que a linha do maxilar inferior da Jane se tornara mais arredondada, perdendo um pouco da sua angularidade. Aconteceu que o Bill, do seu lugar no sofá, via a Jane de frente. Eu sentei-me ao lado dele e via mais o lado esquerdo do rosto da Jane, e a Peggy, da sua posição, via o lado direito do rosto da Jane. A Peggy também achou que notara alguma mudança.*)

(*No Volume 1, ver a 68.ª sessão para algum material sobre mudanças faciais na Jane.*)

(*Eu estava bastante satisfeito por, apesar do ritmo rápido e intenso da maior parte da sessão, a minha mão de escrita se aguentar notavelmente bem. Não sabia se o Seth me estava a ajudar ou não; ele não o mencionou nesses termos e, infelizmente, eu esqueci-me de perguntar.*)

(*A Jane retomou de novo de forma ativa, mas com voz um pouco mais baixa, às 00:30.*)

É óbvio que as úlceras estão, neste momento, a servir um propósito para a personalidade. O propósito tem de ser descoberto. Será benéfico se dermos, se me perdoam o termo, e se o Ruburt me perdoa o termo, uma leitura de vida.

Tal leitura de vida envolveria incidentes de vidas passadas e presentes, incluindo circunstâncias que, no seu conjunto, tenderam a provocar a doença. Tal mau funcionamento raramente resulta de circunstâncias que digam respeito apenas a uma existência, mas veem que envolvem — estão prontos?

(*«Sim.»*
(Mais uma vez tive de pedir ao Seth que abrandasse.))

— um método característico, e pouco salutar, de satisfazer necessidades; um método característico que foi construído através de padrões de personalidade adotados ao longo de muitas existências. Por exemplo, numa vida passada atacaste de forma bastante enérgica os órgãos físicos femininos: um ovário com o qual tiveste grandes dificuldades.

(*A Jane apontou para o Bill. Os seus olhos mantiveram-se fechados.*)

Aqui encontramos uma oscilação entre agressividade e dependência. Na existência feminina de que falo, foi a agressividade que a personalidade achou desagradável; e, nesta existência, encontramos a dependência, que, como vês, não se ajusta à autoimagem da personalidade.

Se, de facto, se entender que esta personalidade, como muitas personalidades, tem sido materializada em forma feminina, então esses sentimentos de dependência perfeitamente naturais revelam-se meros resíduos de padrões de personalidade anteriores. E há aqui uma palavra a

dizer, sem dúvida, sobre as ideias distorcidas que surgem relativamente à dependência e à passividade.

Estou a ir depressa demais?

(*«Só um bocadinho?»*)

— pois verificamos, em todos os casos, que a criatividade surge primeiro naquilo a que chamariam termos passivos. A reação agressiva é, na verdade, apenas a terminação de uma criatividade passiva. É a vossa confusão de termos, e a natureza distorciva da compreensão humana acerca da troca sexual, que vos leva a pensar que a dependência é fraqueza. Pois, em muitos casos, a dependência é uma passividade que conduz à criação.

O que vos parece agressão, nestes termos, é apenas a cauda, ou a manifestação aparente, da criação. A personalidade masculina, então, vê-se incapaz de aceitar com facilidade as chamadas manifestações subconscientes passivas, sendo isto em parte o resultado de existências femininas.

Contudo, a personalidade parece, neste momento, incapaz de perceber que essa passividade inibida é, de facto, a base de todo o comportamento agressivo consequente.

Dificilmente conseguirei, numa noite, desfazer os erros distorcivos de uma vida inteira até à data. Seria muito vantajoso realizar outras sessões com o propósito específico de aprofundar o problema, mas esta sessão, por si só, já preparou o eu para conhecer o eu, e aqui a personalidade dará passos em frente. A condição irá melhorar. Disso estou certo.

Eu, por mim, estou em excelente forma. No entanto, reconheço que estou um pouco mais livre do que vocês e, de facto, ó Joseph, terminarei a sessão ao teu pedido.

(*«Está bem.»*)

Estou muito satisfeito por me encontrar convosco ambos, e não tenho dúvida de que teremos, de facto, outras comunicações nestas sessões. Há, ó Joseph, aqui uma importância que não viste, mas talvez na nossa próxima sessão a torne clara.

Os meus melhores e mais calorosos cumprimentos a todos. Achei a sessão desta noite muito agradável. As minhas mais afetuosas boas-noites.

(*«Boa noite, Seth.»*)

(*Fim às 00:47. A Jane estava novamente totalmente dissociada. Agora demorava alguns segundos a abrir os olhos e a mantê-los abertos; pestanejou várias vezes primeiro. O Seth foi, de longe, o mais ativo desde que a Jane começou a falar sentada e de olhos fechados.*)

(*Sempre considerámos a 33.ª sessão como a que ofereceu a demonstração mais dramática de mudanças de voz por parte da Jane, tanto em volume como num registo mais grave. Eu diria que a sessão de hoje fez a Jane superar esses efeitos vocais quanto à pura potência e capacidade de sustentação, por uma pequena margem; mas não creio que*

a sua voz tenha descido tanto. Não obstante, foi muito vibrante e forte, e a Jane disse-nos agora que não sentia quaisquer efeitos posteriores, apesar da constipação. Disse que, antes da demonstração do Padre Trainor, estava preocupada com a possibilidade de a sua voz conseguir dar uma sessão amanhã à noite, segunda-feira, quanto mais esta noite.)

(*A úlcera do Bill continuava a não incomodá-lo, e ele continuava sem sintomas à 01:20 quando a Peggy e ele partiram para casa. O Bill voltou a referir que achava ter visto uma mudança nas feições da Jane enquanto ela falava, especialmente na linha do maxilar e na forma do rosto em geral. Eu não notara nada. A minha mão de escrita sentia apenas uma fadiga ligeira.*)

(*A Jane e eu conversámos por alguns momentos depois de a Peggy e o Bill se despedirem, e depois voltei ao estúdio para guardar estas notas. Ouvi a Jane chamar-me para a sala de estar. Quando cheguei, estava novamente sentada na cadeira Kennedy; pediu-me que fosse buscar o caderno outra vez.*)

(*Desta vez sentei-me à mesa da sala, no meu antigo lugar habitual. A Jane começou a falar da cadeira, mas mal proferira algumas palavras quando se levantou e tomou uma cadeira à mesa, comigo. Vi que tinha os olhos agora abertos, muito escuros e luminosos. Estava a olhar diretamente para mim. Recorde-se que, na 157.ª sessão, a Jane mencionara que sentia que o Seth poderia tentar fazê-la falar com os olhos abertos em breve, e em transe profundo. Nessa sessão, também, a Jane sentiu muita inquietação, talvez prenunciando tal mudança.*)

(*A Jane tinha os óculos tirados enquanto me olhava, e também fumava. A voz estava muito seca e baixa; na altura pensei que fosse porque a constipação estava finalmente a interferir com a voz, mas os acontecimentos mostrarão como eu estava enganado.*)

(*Senti agora um envolvimento íntimo imediato, que era bastante novo para mim nas sessões. Diria que este sentimento subjetivo foi reforçado porque a Jane não estava a deambular ativamente, como costumava fazer com os olhos abertos, mas sentada confortavelmente à mesa comigo. Eu também sabia que estava num transe mais profundo. O olhar direto dos seus olhos, muito grandes, muito escuros, foi por vezes desconcertante. Este efeito, claro, intensificou-se, agora, porque comecei a sentir que notava uma mudança nas feições.*)

(*Tentando ser objetivo, posso dizer que talvez a mudança de que me apercebi fosse parcialmente observada, parcialmente subjetiva. As feições da Jane estavam bastante animadas. Ao passo que não tinha observado quaisquer mudanças na primeira metade da sessão, agora achei que as feições perdiam alguns dos seus traços femininos e se tornavam mais angulosas e vincadas, como se uma presença masculina se estivesse a fazer ver deliberadamente. Creio que os planos do rosto me pareceram um*

pouco mais envelhecidos. Senti que, possivelmente, estava a ser observado por uma personalidade masculina através dos olhos, de forma deliberada. A sensação de envolvimento com uma personalidade diferente da habitual da Jane, que conheço tão bem, era bastante forte. Eu estava, na verdade, mais preocupado em tentar decifrar que mudança estava a observar do que em questionar se havia ou não mudança a observar.)

(*Retomou às 01:25, novamente a um ritmo bastante rápido.*)

Meu caro amigo, temos estado, no passado imediato, envolvidos num ponto baixo, envolvendo a atividade psíquica do Ruburt.

Isto deve-se, em parte, a variações sazonais características da parte dele, e é porque esta noite representa o impulso ascendente das suas capacidades que estou a aproveitar a oportunidade em causa.

Há muito, acerca das leis da energia, que ainda não te expliquei, e, por isso, é inevitável que as nossas sessões dependam das capacidades dele para utilizar energia. Ele, de facto, tem-se saído muito bem. Mas, por algum tempo ainda, continuamos dependentes da sua utilização de energia.

É certo que, ocasionalmente, como viste esta noite, eu o importuno, mas para seu próprio bem; e estamos esta noite mais próximos do que temos estado há algum tempo. Mais próximos, de facto, do que alguma vez estivemos, e é-me permitido aqui, com os olhos do Ruburt bem abertos, sentar-me contigo e conversar.

Houve alterações nas feições dele esta noite, e tentei dizer-te para as observares, mas a tua tomada de notas, ao que parece, deixou-te pouco tempo.

Nunca quero retirar demasiada energia dele, e tu és, com efeito, um cão de guarda a este respeito, como deve ser. No entanto, achei legítimo aproveitar este tempo extra para falar contigo, uma vez que são raras as ocasiões em que as capacidades e energias psíquicas do Ruburt estão suficientemente em sintonia para podermos trabalhar juntos desta forma.

Ele percebe há algum tempo que me seria possível, agora, falar enquanto nós — isto é, ele e eu cooperássemos de tal maneira que os olhos dele estivessem abertos e, ainda assim, o transe dele fosse profundo, muito mais profundo do que nas nossas primeiras sessões, em que as circunstâncias exteriores poderiam parecer as mesmas.

(*A Jane tinha-me estado a fitar firmemente enquanto falava, o que me levou, por sua vez, a olhá-la o mais frequentemente possível enquanto escrevia. A sua postura na cadeira era descontraída, exceto quando se inclinava para a frente para sublinhar um ponto; ainda assim, a sensação de que outra personalidade se entrelaçava com a dela persistia. Eu estava a descobrir que isso exigia alguma habituação.*)

(*Enquanto continuava a falar, a Jane levantou-se para apanhar um maço de cigarros da mesa de centro e voltou à cadeira enquanto o acendia.*)

As mudanças físicas nas feições dele foram bastante óbvias, e lamento, de facto, que não tenhas percebido a sua natureza. Não sei se consegues aperceber-te da diferença na proximidade emocional, esta noite, entre nós agora. E, se eu importuno o Ruburt como fiz esta noite, é porque eu também tenho uma reação emocional a tudo isto.

Há, por vezes, algo que equivale a uma parede que nos separa, no que toca à emoção, e isso é obra do nosso Ruburt, embora, claro, ele não o faça deliberadamente. De novo: a força e, sem dúvida, a teimosia do ego dele tornaram as sessões possíveis, pois, sem isso, no início, teria havido dificuldade em manter a necessária estabilidade.

Quando o importuno é por efeito de choque, pois assim consigo fazer-me ouvir. Se te tomo tanto do teu tempo esta noite, é apenas porque sei que o esforço, da tua parte, resultará em consequências benéficas que mais do que te compensarão por este horário pesado.

Aproveitarei quando puder — isto é, quando o Ruburt me permitir estabelecer um contacto tão bom.

Podem fazer um intervalo. Se não estiveres demasiado cansado, continuarei.

(*Intervalo às 01:39. A Jane estava bem dissociada e não se lembrava de nenhum do material. A sua voz era praticamente um sussurro agora. Quando interrompeu o ditado, fechou os olhos, depois pestanejou várias vezes. Quando voltou a olhar para mim, tinha saído do transe.*)

(*Apesar da voz sussurrada, a Jane disse que se sentia bem. A minha mão de escrita começava a sentir-se cansada. A sensação de mudança nas feições e na personalidade dela persistiu durante a entrega. Voltou a manifestar-se quando retomou, ainda em voz baixa e com os olhos novamente abertos, às 01:49.*)

Não costumo, por regra, defender que estiquemos o nosso horário em nenhum grau. No entanto, esta noite, quando encontramos as capacidades do Ruburt num nível elevado, convém-nos aproveitá-las.

Não precisas de sentir que tens de te apressar, ó Joseph, pelo Ruburt, ao tomares as nossas notas. Há uma intimidade nas comunicações desta noite que tem estado infelizmente em falta. Com o tempo, isto será corrigido.

Lamento que tenhas de estar tão envolvido na tomada de notas. A sessão desta noite, no seu todo, será muito benéfica para o Ruburt e espero que o seja para ti. Tenho de trabalhar de acordo com as linhas do desenvolvimento dele. Isto envolve-nos em muitas circunstâncias necessárias. Não posso contorná-lo no que respeita às suas capacidades. Não o pressionarei. Perderíamos a longo prazo. A espontaneidade de toda a aventura da noite, incluindo o episódio do Padre Trainor, foi vantajosa. Ele, o Ruburt, está basicamente comigo em tudo, mas tem de lidar com a Jane.

(*A Jane fez um gesto bem-humorado para si própria. Estava a fumar e agora deu um gole de vinho.*)

Tenho estado contigo esta noite de uma maneira que não tem sido possível ultimamente. Temos andado envolvidos em variações do estado de transe e, ao mesmo tempo, ansiosos por continuar o nosso material, de modo que os dois empreendimentos ficaram atados num só. Demorei, de facto, até podermos chegar a este ponto de comunicação mais íntima.

E as tuas ideias esta noite foram muito legítimas. Precisamos ainda, de vez em quando, de um toque de espontaneidade nas nossas sessões, agora que a rotina está assegurada, e espero que a consigamos.

Como te estamos a envolver em trabalho adicional, deixo-te a ti dizer-me quando estiveres cansado. Queres fazer um intervalo?

(*«Não, está tudo bem.»*

(Na verdade, eu já estava a ficar cansado. Era uma daquelas situações em que era mais fácil continuar do que parar e depois recomeçar. A minha mão de escrita sentia uma espécie de fadiga dormente e os olhos ardiam com o fumo do cigarro; mas o Seth/A Jane, a fitar-me e a sorrir de tão perto, parecia disposto e capaz de continuar para sempre.))

Encolho-me perante as tuas limitações bem humanas e, se sorrio, não é, de facto, por escárnio—

(*«Está bem.»*)

—mas em gratidão pela tua fortaleza. No entanto, tendo em conta a tua boa vontade, sugiro um intervalo.

(*«Ok.»*

(Intervalo às 02:00. A Jane estava totalmente dissociada. Terminou a entrega com um largo sorriso. Disse que, emocionalmente, «não sabe quem é», esta noite.

(Durante esta entrega, como antes, eu continuava marcadamente consciente de uma mudança nas suas feições que julguei ser provavelmente parte física, parte subjetiva. Era como se a Jane que conheço tão bem tivesse dado um passo para longe de mim e permitido que outra personalidade avançasse, trazendo consigo uma ligeira mudança física e uma mudança psicológica muito maior. Continuava intrigado com o facto de a Jane poder estar num transe tão profundo e, ainda assim, tão ativa e recetiva a falar comigo. Não tinha memória do material.

(Neste intervalo, como a voz da Jane voltara a estar muito baixa e seca, quase um sussurro, tive a infeliz observação de que o seu tabagismo intenso, esta noite, era o responsável. Isto desencadeou a sua mais espetacular demonstração vocal de todas as sessões até à data, sem exceção. Começou a falar com uma voz pelo menos tão alta como a usada na experiência do Padre Trainor mais cedo, e era de facto muito alta. Retomou às 02:05.)

A rouquidão da parte do Ruburt não se deve aos intermináveis cigarros que tem fumado, pois eu poderia, de facto, continuar nestes moldes, e com esta voz, durante o tempo que desejasse.

(*«Está bem.»*
(Já eu me encolhia, a pensar nos nossos vizinhos do andar de cima e também do de baixo. Mais cedo, na noite, não nos importámos com exibições vocais, mas agora tomei logo consciência do poder da voz da Jane. Comecei a sentir-me embaraçado.))

Foi por devida consideração pelos vossos vizinhos adormecidos—

(*«Isso é uma boa ideia.»*)

—que o sussurro foi adotado. Esta noite, as capacidades dele permitem que as minhas comunicações passem tão bem! Mas eu poderia, em teoria, fazer voar os telhados, se assim escolhesse.

(*Para meu espanto genuíno, a voz da Jane tornou-se ainda mais poderosa. Era uma escalada de volume assente na força, pura potência. Não havia o menor indício de esforço enquanto desferia esta torrente. Não me teria surpreendido nada sentir o teto vibrar sobre a cabeça ao ouvir a última frase acima.*
(A Jane riu ao terminar a frase. Fitou-me intensamente como a desafiar-me a pedir-lhe que falasse mais baixo. A sua voz ultrapassava agora em muito a da experiência do Padre Trainor. Não era particularmente mais grave.))

Isto nada tem que ver com o hábito desagradável do Ruburt de fumar cigarros—

(*«Não preferias que ele deixasse de fumar?»*)—mas, se procuras mudanças de voz—

(*«Oh, não.»*)

—eu poderia, de facto, dá-las de modo a não haver dúvida quanto à origem da voz em causa. Poderia, se assim me aprouvesse, dar-vos mudanças de voz que vos poriam os vizinhos às costas—

(*«Já estás a sair-te bastante bem.»*
(O estranho aqui é que, por esta altura, até eu percebia que o Seth podia fazer exatamente o que dizia — que ainda não tinha chegado ao topo da sua capacidade, ou da da Jane, para produzir um efeito verdadeiramente impressionante. Não tenho forma real de medir a magnitude do que ouvia, para além de dizer que me envolvia por completo. Não só sentia que toda a gente no prédio podia ouvir a voz, como que era audível na rua. Ainda hoje me surpreende que ninguém batesse à porta a pedir silêncio.
(Agora, também, a voz baixara um pouco de registo. A Jane sorriu e inclinou-se para mim.))

Precisas de um pouco mais? Estou perfeitamente pronto para o entregar. É porque a própria voz do Ruburt está tão pouco melodiosa com a constipação que quaisquer efeitos dessa natureza—

(*Agora a Jane deu um grande brado.*)

—que receberás esta noite serão reveladores!

Sugeria, no entanto, por causa da hora tardia, que não peças tais sinais esta noite.

(*«Oh.»*

(E, como por magia, a voz da Jane caiu para o seu sussurro quase anterior. Por contraste, isto, por si, foi quase ensurdecedor.))

Posso então regressar ao nosso sussurro mais convencional?

(*«Sim.»*

(Como era óbvio que o Seth se estava a divertir a provocar-me, estive quase para ceder à tentação e dizer-lhe que puxasse por todos os efeitos vocais. Tinha curiosidade em ver o que ele poderia realmente fazer através da Jane. Mas não tive coragem, atendendo à hora e às outras pessoas.))

Há uma ação emocional, ó Joseph, nesta sessão, que é importante; pois as nossas sessões lidam com muitas camadas, e lamento que esta camada esteja, na maioria das vezes, negligenciada. Estou a tentar dar à sessão desta noite um gestalt emocional que será, em si, uma experiência — e, em si, uma lição.

Podes, se preferires, cortar a sessão de amanhã por causa desta, mas sugeriria que continuasses a sessão tanto quanto puderes, pois os benefícios compensarão largamente o teu incómodo.

O Ruburt não sente, atualmente, qualquer incómodo. Pode estar ligeiramente cansado amanhã, mas será tudo.

O rapport emocional construído entre nós reforçará as nossas sessões em geral, e sabes como isto pode ser importante. Ainda tenho de trabalhar dentro do âmbito das energias dele, e nem sequer agora creio que te apercebas de quão mais eficazmente ele está a usar essas energias, nem de que tensões as nossas sessões impuseram ao ego dele — tensões sobre as quais ele conseguiu triunfar.

Podem fazer um intervalo. Sinto, por um lado, que estou a abusar da vossa hospitalidade. Por outro lado, sei demasiado bem que esta sessão vos valerá, e muito. Sugiro, contudo, que façam um intervalo.

(*Intervalo às 02:18. A Jane estava novamente bem dissociada, embora se tivesse apercebido de que a sua voz soara alta. Os olhos fecharam-se-lhe brevemente no fim da entrega e, quando se abriram, tinha saído do transe. Por estar tão absorvido a registar os grandes efeitos vocais, eu estivera, percebi, menos atento às mudanças faciais de que me apercebera antes; mas não havia dúvida alguma quanto ao intercâmbio emocional.*)

(*Embora estivesse a ficar cansado, eu estava disposto a ir ao encontro do pedido do Seth para continuar. Achei que a Jane tinha bom aspeto. Não parecia sentir cansaço particular e estava muitíssimo interessada em interrogar-me sobre o que eu tinha visto e ouvido.*

(Os meus sentimentos de alívio com a voz mais baixa foram quase prematuros. O Seth não resistiu a mais uns quantos estampidos quando a Jane retomou — e ficam aqui assinalados. Estes trechos foram altos, mas não chegaram ao pico anterior. Vinham sempre acompanhados de um sorriso e de um desafio implícito para eu incitá-lo. Não o fiz. Retomou às 02:25.)

Agora vamos encerrar, ou começar a encerrar, a nossa sessão.

Fazes bem, ó Joseph, em tomares conta do Ruburt como fazes. Ele, no entanto, permite-se liberdades, como esta noite, e noutras ocasiões, que são muito benéficas.

Haverá outras noites como (*mais alto, para logo baixar*) esta noite, e haverá outras demonstrações com um propósito inteiramente legítimo. Pois, em todas as ocasiões, encontramos um desejo de provas e de sinais e, embora por um lado eu considere tais desejos infantis, por outro lado dou por mim a reconhecer que existe, até certo ponto, um pedido legítimo — particularmente da parte do Ruburt —, tendo em conta as limitações da natureza egotística humana.

Posso, de facto, sentir-te encolheres-te com o volume da minha voz (*mais alto de novo*), tendo em conta a hora ímpia (*ainda mais alto, realmente estrondoso, com um sorriso, para logo baixar de novo*), e por isso diminuirei. Mas gostaria que ficasse entendido que, agora, se assim escolhesse, não haveria dúvida (*mais alto, muito alto*) quanto à minha identidade (*e agora também mais grave*) ou quanto às minhas capacidades.

(*E eu pensei que, se o Seth mostrasse mesmo do que era capaz, os carros provavelmente pariam na rua lá fora; seriamente.*)

Com o consentimento do Ruburt — e eu tenho-o — eu poderia lançar um tal estampido de voz masculina que, de facto, ficarias embaraçado quando os vizinhos se queixassem (*mais alto*). É para mostrar a minha bem-humorada consideração pelos teus sentimentos que não me entrego a isso (*mais alto*).

Portanto, embora o lamente sinceramente, e com profunda simpatia pelos teus desejos, encerrarei aqui a nossa sessão — mas apenas porque simpatizo com a lamentável fraqueza dos teus dedos. Há bastante tempo que não consigo manifestar-me pessoalmente tão bem; e, se as nossas posições estivessem invertidas, eu não te cortaria a palavra.

(*«Ah, é?»*)

Deixo-te, portanto, decidir quando a nossa sessão terminará. Tenho o Ruburt, por uma vez, a cooperar de forma louvável; e há muito, seriamente, que posso dizer nestes termos. Em todo o caso, não serei responsável por cinco dedos estendidos, frouxos em cima da mesa, partidos e desconjuntados porque deles fiz tão mau uso. Se fosse a ti—

(*«Sim?»*)

—ficaria grato por tê-los disponíveis.

(*«Estou.»*)

É esta impossibilidade de falar em tons normais, em conversa normal contigo — e, de facto, com o Ruburt — que, por vezes, me aborrece. Se conhecesses em detalhe as nossas histórias, não te surpreenderias, e haveria muito mais que compreenderias.

Agora podes, como preferires — e, claro, independentemente dos meus sentimentos —, encerrar a sessão ou fazer um intervalo.

(*«Estou pronto para terminar, acho eu, lamento dizer.»*
(Digo-o apesar da exibição exagerada de autocomiseração do Seth/A Jane. Metade de mim esperava outro estampido vocal, mas não ocorreu.)

Chantageias-me com as tuas limitações humanas. Porque não utilizas o teu gravador com mais frequência, especialmente para sessões não agendadas?

(*«Perdemos o hábito.»*

(Na verdade, o tempo tem aqui um papel importante. Dactilografar notas a partir de uma gravação implica voltar a ouvir a sessão durante tanto tempo quanto ela durou. Este esforço aumenta cada vez que tenho de parar e recuar um trecho para apanhar uma palavra perdida, ou porque o diálogo simplesmente corre demasiado depressa, etc.

(Pensei em gravar a sessão desta noite mais cedo, como disse, mas não o fiz no interesse da espontaneidade — uma qualidade a que o Seth atribui grande valor. Para estarmos prontos a gravar uma sessão não agendada, teríamos de ter o gravador montado e pronto a funcionar com um toque, constantemente. Até à data, as nossas sessões não agendadas não têm sido de todo frequentes, e, na verdade, há poucos efeitos invulgares a registar.)

Ainda não fazes a menor ideia, ó Joseph, dos benefícios que tu e o Ruburt recebem através de tais comunicações. E as sessões não agendadas tendem, por vezes, a ser mais importantes, em certos aspetos, do que outras sessões.

A minha energia, infelizmente do vosso ponto de vista, é comparativamente inesgotável.

(*«Pois é.»*
(O Seth/A Jane disse isto com um sorriso.)

Talvez, se continuares, eu tome conta dos teus preciosos dedos. Em qualquer caso, pára.

(*Intervalo às 02:45. A Jane estava bem dissociada e não se lembrava de nada do material. Os olhos fecharam-se-lhe e voltaram a abrir-se como de costume.*

(A minha mão de escrita estava cansada, mas, como eu decidira que podia continuar, se necessário, não disse mais nada sobre terminar a sessão.

(A voz da Jane estava baixa há já algum tempo, e assim se manteve quando retomou às 02:46, novamente com os olhos abertos.)

Encerrá-la-ei, sim, mas descobrirão que os benefícios desta sessão são mais duradouros do que qualquer de vós pode agora supor.

Eu não abusaria, ó Joseph, nem da hora — que é tardia —, nem de ti, nem da boa vontade do Ruburt esta noite, se não soubesse que a ação envolvida vos compensará largamente. E as qualidades emocionais que alcançámos também são mais importantes do que imaginas.

(*«Boa noite, Seth.»*)

(*Fim às 02:48. A Jane estava dissociada como de costume. Mais uma vez fechou brevemente os olhos para sair do transe. Os olhos estiveram muito escuros e luminosos durante toda a noite.*)

(*E, mesmo agora, no final da sessão, eu continuava vivamente consciente de algo diferente nela — de um forte envolvimento emocional e de uma imediaticidade intensa. A voz, os maneirismos ao falar, a maneira firme como me fixava o olhar — tudo contribuiu para essa sensação.*

(E, de novo, que fique assinalado que a Jane não sofreu quaisquer efeitos posteriores de espécie alguma com esta sessão longa. A constipação não foi afetada, nem para melhor nem para pior. Não teve fadiga vocal. No dia seguinte não estava cansada, etc.

(Também se pode notar que, na segunda metade da sessão, o Seth não voltou a referir-se a eu vigiar mudanças físicas na Jane, como fizera quando a Peggy e o Bill Gallagher estiveram presentes. O Bill e a Peggy viram mudanças. Eu observei o meu próprio conjunto de mudanças mais tarde. Penso — pelo menos neste momento — que as observações do Bill e as minhas não coincidiram. Isto poderá ser explicado mais tarde.)

SESSÃO 159

DOENÇA

2 de junho de 1965

(Devido à sessão extra longa e não programada do último domingo, 30 de maio, a nossa sessão regular do dia seguinte, segunda-feira, 31 de maio, não foi realizada. Isto foi mais para me poupar trabalho na organização das notas do que por cansaço da parte de Jane. Ela não sofreu nenhum efeito negativo com a sessão.

(A Jane tem estado a seguir regularmente o horário de tempo psicológico estabelecido por Seth, com sessões restritas a vinte minutos. Ela experimenta sempre pouco antes do meio-dia. Normalmente, consegue alcançar o que chama de um estado excelente, e este tem sido o limite das suas experiências até agora.

(O resfriado da Jane ainda persistia, embora de forma mais branda. Ela tossia, mas não mencionou qualquer desejo de adiar a sessão. O seu resfriado estava pior quando realizou a longa sessão de domingo.

(A Jane não fazia ideia do conteúdo da sessão com antecedência. Para variar, quis realizá-la novamente na nossa sala de estar, como fazíamos regularmente no passado. Eu estava um pouco preocupado com possíveis interrupções, mas não houve nenhuma.

(A Jane falou enquanto estava sentada na cadeira de balanço Kennedy, com os olhos fechados durante a primeira parte da comunicação. A sua voz estava relativamente calma, mas audível acima do barulho do trânsito. Tossiu brevemente em alguns momentos e fez pausas que não foram muito longas. Iniciou a sessão com um sorriso.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Não tinha a certeza, depois da nossa última sessão tão longa, se seria recebido de braços abertos esta noite.

Sei que a nossa última sessão exigiu muito de ti, Rob, em termos de anotações e digitação. Lamento o trabalho extra que isso implica. Na última parte da sessão anterior, em particular, tentei fazer uma comunicação emocional mais direta e, até certo ponto, consegui. Também experimentámos um pouco com o estado da Jane. Ele desempenhou o seu papel muito bem e as suas capacidades mostraram, mais uma vez, um avanço significativo.

Tentei novamente falar contigo de uma forma menos formal. Até certo ponto, sempre existirão algumas barreiras, mas, com prática, poderemos superar muitas delas.

Há uma certa habilidade necessária da parte da Jane, uma diferença na forma como a energia é utilizada, uma variação de método entre as sessões em que se apresenta material mais objetivo e aquelas em que tentamos estabelecer um contacto mais pessoal.

Os convidados da outra noite foram muito vantajosos. As suas atitudes eram objetivas; não eram pessoas crédulas, mas também não eram do tipo que recusaria admitir os resultados das suas próprias experiências. A mulher tem uma grande reserva de energia, que utiliza com uma eficiência acima da média, mas também possui capacidades que não está a explorar.

O homem está a utilizar as suas energias de forma menos eficaz, pois grande parte delas é consumida pela ansiedade. Ele ainda não aprendeu a conservar a sua energia; para usá-la, parece que precisa de a deixar quase explodir, sem qualquer reserva. Isto é lamentável, mas pode ser corrigido.

Ambas as personalidades, no entanto, são essencialmente construtivas e criativas, e uma relação entre os quatro deve funcionar muito bem, tanto a curto como a longo prazo, trazendo vantagens para todos.

O problema da úlcera pode, de facto, ser resolvido pela própria personalidade. No entanto, a tentativa de o fazer não deve ser abordada de forma intensa ou desesperada. Qualquer esforço demasiado intenso apenas causará um maior desgaste energético.

A úlcera pode ser curada, mas isso exigirá um programa disciplinado de autoconhecimento por parte da personalidade. Sem dúvida, esse programa valerá a pena. Não queremos, por exemplo, que a personalidade mergulhe impulsivamente numa solução. O mais aconselhável é um programa gradual, mas definido, que conduza a uma cura legítima e duradoura.

Sugiro uma pequena pausa e, com o vosso consentimento, falaremos mais um pouco sobre este assunto.

(Pausa às 21:21. A Jane estava mais dissociada do que o habitual para uma primeira comunicação. Disse que sentiu vontade de abrir os olhos algumas vezes, ou melhor, que Seth sentiu. A sua voz estava um pouco seca e rouca em alguns momentos, mas não estava forçada e não piorou ao longo da sessão. Não parecia cansada.)

(Eu estava um pouco cansado, no entanto, devido à extensa digitação envolvida na última sessão, e lembrei a Jane que alguns dos seus comentários sobre isso não eram boas sugestões. Ela concordou. Durante a pausa, acendeu um cigarro e, quando retomou a falar, segurava-o numa das mãos. Pensei que isso significava que talvez estivesse prestes a abrir os olhos enquanto transmitia o material. Mas continuou de olhos fechados, na mesma voz calma e seca, às 21:27.)

Agora, de facto, vamos superar as más sugestões da nossa Jane.

Há muitos aspetos das nossas sessões: alguns que já desenvolvemos bem, outros que apenas começámos a desenvolver, e outros ainda que estão por desenvolver.

Todos serão importantes e servirão para acrescentar dimensão à realidade que as sessões envolvem. Isto pode, sem dúvida, ser considerado em termos de realização de valor. As sessões também serão beneficiadas, em geral, pela variedade, sempre dentro do nosso enquadramento.

(A Jane sorriu novamente e depois abriu os olhos. Estavam escuros e luminosos ao olhar para mim. No entanto, não era o olhar fixo e intenso da última sessão, mas sim um mais calmo e conversacional.)

Ajudarei a ti e aos teus pobres dedos sempre que parecer aconselhável. Estás a aprender a substituir más sugestões por boas sugestões, e lembrar-te disso ajudar-te-á ainda mais.

Na verdade, queria experimentar, embora não de forma espetacular, dentro da linha que estamos a seguir esta noite. De tempos a tempos, gosto de me sentar contigo a uma mesa confortável, com os olhos abertos, e isso é um bom treino para a Jane.

Pretendo falar mais sobre o teu amigo. Podemos iniciar um programa para ele. Talvez pareça um programa conservador, e ele fará todo o trabalho.

Não o desenvolveremos esta noite, mas, quando o fizermos, ele verá que só poderá resultar em algo positivo. Não envolverá medicamentos ou drogas. O que envolverá, talvez mais do que qualquer outra coisa, será a tarefa de mudar lentamente o foco da sua atenção e das suas energias, canalizando-as de uma forma construtiva em vez de autodestrutiva.

Este é o principal problema. A razão pela qual estas energias estão a ser usadas contra ele próprio deve e será descoberta. Também terei sugestões para a mulher, na sua relação com ele, que serão extremamente benéficas, caso me seja pedido. Mencionei que a causa da dificuldade se foi acumulando ao longo do tempo.

(A Jane agora olhava para mim apenas ocasionalmente. A sua voz mantinha-se calma. Fazia menos pausas e eram curtas. Falava olhando vagamente em frente na maior parte do tempo e fazia pequenas tarefas como apagar o cigarro, beber um gole de vinho, balançar-se para trás e para a frente, etc.)

Esta personalidade, no passado – ou seja, em existências passadas – tinha o hábito de atingir os órgãos dos diversos corpos físicos que foram a sua casa, tal como outras personalidades, por vezes, têm um histórico de direcionar a sua destrutividade para os outros.

Estas tendências são antigas e foram adotadas por várias razões, relacionadas com as características da personalidade subjacente.

Não podem ser relatadas todas numa única noite; nem tal abordagem teria qualquer utilidade neste momento. Há considerações que as ligam entre si e que devem ser discutidas, para que algum bem possa ser feito. A necessidade da úlcera foi agravada num passado relativamente recente, mas a personalidade tem flexibilidade suficiente para que os ajustes necessários possam ser feitos.

Serão também dadas sugestões sobre ajustes necessários na sua vida profissional. Ou seja, há pequenas, mas importantes, mudanças que podem ser feitas dentro do seu ambiente de trabalho atual. Também poderá haver um pequeno ajuste da parte da mulher que o ajudará.

Estou a aprofundar este tema porque o problema tornou-se claramente orgânico. Como ponto de partida, sugiro que o teu amigo leia o nosso material sobre a formação da matéria física em geral, a criação da imagem física e dos órgãos físicos. Se ele compreender que é realmente responsável pelo estado do seu corpo físico, da forma mais prática possível, será muito mais fácil para ele visualizar a sua própria cura.

Agora, sugiro uma pausa.

(Pausa às 21:50. A Jane estava bastante dissociada. Piscou várias vezes sem fechar os olhos por muito tempo e depois saiu do transe.

(A sessão manteve-se calma e fluída, mesmo quando a Jane manteve os olhos abertos. Retomou às 21:55, com uma voz ligeiramente mais alta.)

Não vou prolongar esta sessão, pois sinto que já tomei muito do vosso tempo esta semana.

No entanto, vou aproveitar a doença do teu amigo para fazer alguns comentários, alguns dos quais talvez não sejam muito bem recebidos. Nenhuma cura, de qualquer tipo, dependerá exclusivamente de um tratamento específico. Em todos os casos, dependerá da crença do doente de que pode ser curado. Dependerá do seu desejo de ser curado. Dependerá da força do propósito que a doença serve. Dependerá, em última análise, da capacidade do indivíduo para mobilizar as suas próprias energias, pois apenas estas poderão efetuar uma cura.

Qualquer médico, de qualquer tipo, pode apenas ajudar o doente a mobilizar e direcionar essas energias. O doente incorporou a doença na sua própria autoimagem, através da sugestão – sugestão esta que, em grande parte, ele próprio forneceu. Ele causou a doença, seja ela orgânica ou não, e apenas a sugestão poderá livrá-lo dela.

Está mais do que na hora de discutirmos a verdadeira natureza e realidade do que é tão vagamente chamado de "sugestão". Já falámos muito sobre o foco da energia, e um doente está verdadeiramente hipnotizado pela ideia da sua doença – e é apenas isso que permite que a doença continue. Ele concentra-se nela tanto consciente como inconscientemente.

Uma doença é, na verdade, um fracasso na resolução de um problema mental ou psicológico da forma correta. Enquanto a doença persistir, o problema permanecerá sem solução, e um círculo vicioso mantém-se devido a esse desequilíbrio insalubre. O doente foca-se na doença e, assim, evita lidar com o problema subjacente.

A energia que deveria ser usada para resolver o problema é, em vez disso, gasta a sustentar a doença. É, portanto, necessário que se tente resolver o problema o mais rapidamente possível – o que, claro, exige que o ego o descubra, pois tem vindo a evitá-lo.

O primeiro esforço para descobrir o problema, automaticamente e por sua própria natureza, já ajuda o doente a mudar o foco da sua atenção para longe do sintoma – que ele próprio criou – e, nesse momento, o sintoma já começa a enfraquecer.

O problema com muitos programas de recuperação da saúde é que fazem com que o doente se concentre ainda mais na sua doença. Assim, o problema não resolvido é empurrado ainda mais para o fundo.

O nosso programa para o teu amigo incluirá, quase imediatamente, uma sugestão breve, mas eficaz, que deverá ser feita antes de dormir e em vários momentos do dia.

Nós próprios estaremos envolvidos, por algum tempo, no estudo da relação entre sugestão e ação. Este será um material muito benéfico, do

ponto de vista prático, e também enriquecerá o vosso conhecimento, direcionando as nossas discussões para certos caminhos que tenho em mente.

(Se esta noite estou, eu próprio, mais contido em contraste com a minha atividade na última sessão, é apenas porque quero dar-vos um descanso necessário. Eu próprio gostei particularmente da sessão. Agora darei uma pausa. Posso encerrar a sessão, se preferirem, ou continuar.)

("Vamos fazer uma pequena pausa, então.")

(Pausa às 22:15. Jane estava novamente bastante dissociada. Disse que, quando fala com os olhos abertos, não sente tão nitidamente a transição do estado de transe para o estado normal. Agora, sentia que poderia voltar a entrar facilmente em transe, embora não sentisse a presença de Seth.)

(A Jane retomou a sessão com os olhos abertos, numa voz normal e a um ritmo mais acelerado, às 22:20.)

A chamada "sugestão" causa não só doenças, mas também saúde. O próprio termo é muito inadequado. Vamos aprofundar muito mais este tema ao longo da nossa discussão. Não é preciso dizer que a sugestão opera de forma tão forte, realista e prática dentro de um átomo, de um sapo ou de uma folha, quanto opera no ser humano.

O nosso material sobre a construção do universo físico e da matéria física em geral pode agora, talvez, dar-vos uma ideia de quão importante é a sugestão. Considerem também o nosso material sobre expectativa, pois, de facto, a expectativa é um termo que se aproxima mais do que a sugestão.

O nosso foco de energia é vital, tanto o vosso como o meu. A expectativa determina em grande parte a maneira como utilizamos essa energia e os tipos de construções que serão formadas. A úlcera do vosso amigo, por exemplo, é o seu problema na totalidade, manifestado na matéria física do seu próprio organismo. Isto deve ser interpretado literalmente.

O problema, enquanto manipulação mental, não foi resolvido. A construção resultante é, portanto, uma réplica fiel dessa distorção.

(A Jane fechou agora os olhos. Continuou a falar sem interrupção, e manteve os olhos fechados até ao final da sessão.)

Em alguns tipos de doenças, tais distorções são espelhadas ou refletidas, por assim dizer, várias vezes dentro de um único organismo. Teremos muito mais a dizer sobre este tema.

Agora, de facto, irei encerrar a nossa sessão. Para benefício da Jane, gostaria de acrescentar aqui que, nos meus comentários da última sessão, estava a referir-me apenas às nossas sessões e não tinha intenção de reivindicar crédito pelo trabalho criativo da Jane. Estou a dizer isto em tom suave, para evitar perturbá-lo ainda mais.

(A Jane falou com um sorriso.)

Mais uma vez, envio-vos os meus desejos mais sinceros e afetuosos. A propósito, a Jane faria bem em estar ainda mais atento do que o habitual, pois encontra-se agora no auge da sua atividade psíquica.

A tua pintura irá agora motivar-te ainda mais.

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 22:32. A Jane estava dissociada como de costume. Não se apercebeu de que tinha fechado os olhos antes do final da sessão. A minha mão de escrita sentia pouca fadiga.)

SESSÃO 160

EXPECTATIVA (SUGESTÃO)

7 de Junho de 1965

(*Mais uma vez realizámos a sessão na nossa sala de estar, como fazíamos antigamente. Não houve interrupções. A Jane não fazia ideia do conteúdo da sessão antes de começar a falar, pontualmente. Sentou-se como de costume, com os olhos fechados, para esta primeira transmissão. Havia bastante ruído de trânsito, mesmo a esta hora, e a voz da Jane tinha um tom mais firme, como se quisesse cortar através dele.*)

Boa noite.

(*«Boa noite, Seth.»*)

Gostaria de fazer algumas observações sobre as sessões espontâneas que temos tido — e, em particular, sobre a nossa última sessão espontânea e testemunhada.

No passado, realizámos poucas sessões desse tipo. Quando o estado do Ruburt é tal que se pode alcançar um transe particularmente bom, e quando o clima emocional que vos envolve é favorável, então podemos fazer muito.

É vantajoso aproveitarmos a oportunidade sempre que possível nesses momentos. Tenho sido rigoroso quanto ao nosso horário, pois é necessário criar uma rotina, e embora sempre tenhamos deixado espaço para alguma espontaneidade, era preciso que o Ruburt desenvolvesse uma maior eficácia no domínio do estado de transe.

Há, evidentemente, muitas ocasiões em que o estado dele é excecionalmente adequado para manter uma sessão espontânea, mas em que o clima emocional não é, por uma razão ou outra, o mais apropriado — ou em que outros fatores, práticos para vós, podem impedir a sessão.

Como regra geral, uma sessão espontânea será uma excelente sessão. No entanto, é claro que deve haver discernimento, e eu não me manifestarei sem o vosso consentimento. Esse consentimento, contudo, pode ser consciente ou inconsciente da vossa parte. Se, porém, não quiserem

conscientemente realizar uma sessão e o expressarem nesse sentido, então nenhuma sessão terá lugar.

Quando não há decisão consciente tomada, eu sigo os vossos desejos subconscientes dessa forma.

Ora bem, voltando a uma discussão anterior. O que vocês chamam de sugestão é de facto expectativa. Por agora vocês já deviam poder entender como a imagem física é construída. Essa construção ocorre de dentro para fora. O eu interior tenta construir uma imagem física em linha com a própria imagem que tem de si. Quaisquer erros de construção têm a sua origem não no eu interior, mas no subconsciente pessoal ou no ego.

(*O ruído do trânsito estava agora ainda mais intenso. Pensei que incomodava a Jane, pois parecia sentar-se numa posição algo tensa na sua cadeira de baloiço. A voz dela tornou-se um pouco mais alta.*)

À medida que as falhas e os erros se infiltram no sistema orgânico físico, e geram genes mutantes e distorções, assim também esses genes mutantes e distorções são, a uma escala menor, o resultado de distorções internas que ocorrem na consciência dos genes individuais. O mesmo tipo de distorção ocorre a outra escala, na duplicação de qualquer doença ou disfunções orgânicas ou maus funcionamentos destrutivos. O que vocês chamam de sugestão deveria vir idealmente de dentro do *eu*, e não de fora do *eu*.

Sugiro o vosso primeiro intervalo.

(*Intervalo às 21:16. A Jane estava dissociada, mas não tão bem como é habitual num primeiro intervalo. Disse que o ruído do trânsito a incomodava, mas que faria um esforço para que deixasse de o fazer.*)

(*Os olhos da Jane mantiveram-se fechados na primeira entrega, mas abriram-se pouco depois de ela recomeçar a falar. Também estava a fumar. Como na última sessão, olhava para mim ocasionalmente, mas, na maior parte do tempo, olhava descontraidamente em frente, sem fixar nada em particular. Os olhos estavam escuros, a voz um pouco mais cheia e mais alta. Retomou às 21:22.*)

Posso, de facto, organizar a nossa noite de tal modo que o vosso trânsito não nos incomode nem um pouco.

Quando tivermos considerado a natureza da ação um pouco mais, então vocês serão capazes de usar tal conhecimento para propósitos bastante práticos e para vossa vantagem. Pois, conforme vocês sabem, você não percebem todos os aspetos da ação por forma nenhuma e pode, de facto, até certo ponto depender de vós escolher aqueles aspetos da ação com que se preocuparão e aqueles que ignorarão.

Isso não afeta de forma alguma a natureza das ações que vocês ignoram. No entanto, para todos os efeitos, ele altera a ação na medida em que vocês se preocupam com ela. Isso implicaria, pois, uma escolha da vossa parte, de uma maneira que vocês não apreciam agora. Pois poderão

então escolher perceber a ação vantajosa, assim como poderão escolher não perceber a ação que por qualquer motivo ou outro vocês escolher ignorar.

Isso obviamente implica poderes de disciplina e discrição. A capacidade não surgirá, pois, até que vocês consigam lidar com ela.

A sugestão haveria de desempenhar, é claro, um papel no desenvolvimento dessas capacidades. É difícil, apesar de estarmos tão adiantados nas nossas sessões, transmitir-lhes um entendimento completo do que a natureza básica da sugestão envolve, mas à medida que nos aprofundarmos no assunto, haverá experimentos que vocês os dois poderão tentar.

Mencionei muitas vezes que as divisões na nossa matéria são frequentemente arbitrárias e apenas para fins práticos de discussão. A palavra sugestão acha-se, em si mesma, tão ligada na vossa mente a outros assuntos que até eu acho difícil não deixar que a matéria sugira assuntos que realmente não dizem respeito à discussão.

(*A Jane inclinou-se para a frente e bateu na mesa para dar ênfase. Sorriu. Agora parecia completamente imune ao ruído do trânsito — e percebi que, por vezes, eu próprio também me tinha esquecido dele enquanto escrevia.*)

Vocês pensam, por exemplo, em termos de sugestões boas e más, e eu próprio usei ocasionalmente os termos, a fim de esclarecer um aspeto. No entanto, o que vocês chamam de sugestão, por si só, é uma parte do ímpeto interno da ação, que é traduzido em todas as áreas da consciência para fora.

Aquilo que interrompe esse ímpeto interno pode ser comparado ao que vocês chamam de sugestão pobre. É realmente distorciva. Representa um bloqueio do ímpeto. Ele interrompe o que deveria ser um fluxo simultâneo e fácil de impulso interno para fora, no vosso caso para fora, direcionado para a construção física. As palavras negativas específicas enunciadas ou pensadas são apenas indicações dessa quebra do ímpeto. A quebra ocorre primeiro, e é por essa razão que aquilo que vocês chamam de sugestões negativas é posto em prática.

As sugestões negativas são, pois, sintomas de um bloqueio interno de energia e ímpeto. Elas representam uma rutura que já ocorreu. É muito importante que eu torne este aspeto claro. Preciso não será dizer que aquelas a que vocês chamam de sugestões negativas são em si mesmas ações. Contudo, representam vórtices mortos, o movimento que nada significa em águas paradas. Elas são ações impeditivas.

Muitas e muitas ocasiões surgem em que a ação poderia ser impedida, e não o é.

O que vocês chamam de sugestão negativa nunca é posta em prática a menos que o bloqueio interno de energias já tenha ocorrido. Sugestões, como eu as entendo, são o culminar da voz interior que impele à ação em padrões cada vez mais diversos e criativos.

Temos muito a dizer sobre impedimentos; e os impedimentos, aliás, são o que vocês chamam de sugestões negativas. Mas ainda assim, lembrem-se que esses impedimentos são em si mesmos ação.

Agora sugiro o vosso intervalo.

(*Intervalo às 21:45. A Jane pestanejou algumas vezes e saiu do transe. Disse que, nesta entrega, estivera bastante mais dissociada. Não tinha estado consciente do trânsito — nem eu.*)

(*Quando a Jane retomou o ditado, manteve os olhos abertos. Estava a fumar. De novo, os seus olhares para mim eram casuais. Antes deste intervalo usara pausas, mas agora falou bastante mais depressa. Retomou às 21:50.*)

O que vocês escolhem chamar de sugestão opera incessantemente em todos os aspetos da ação.

É isso que permite ao corpo manifestar-se fisicamente. É isso que permite todas as mudanças. Pode ser chamado de instinto num certo nível, em outros níveis é muito mais. Quando opera no seu nível mais eficiente, a sugestão é de facto a afirmação interna. Sem o ego, não teremos o que vocês chamam de sugestões negativas, pois, quando a ação é deixada entregue a si própria, ela flui desimpedida, buscando a sua realização ao longo das suas inúmeras vias desimpedidas.

Os vossos próprios experimentos com o tempo psicológico permitiram-lhes, até certo ponto, experimentar em si próprios essa ação desimpedida. Vocês sabem agora que o ego, por causa da sua natureza, procura colocar-se de lado em relação à ação. É óbvio que não pode fazer isso. Não obstante, ao ser parte da ação, o ego afeta a natureza da ação conforme vista nas diversas manifestações do eu integral.

O subconsciente pessoal pode ser visto como um limiar entre o ego e o *eu* interior; não apenas vislumbres do *eu* interior podem ser obtidos através do subconsciente, como também as diversas características do *ego* afetam esse subconsciente pessoal. Quando o ego se torna demasiado autoritário, ele tenta impedir o fluxo da ação. Não pode impedir a ação diretamente, pois o próprio ato de formar tais impedimentos envolve ação. No entanto, tais impedimentos frequentemente estabelecem ações que bloqueiam os movimentos gerais ou a direção da ação que compõe toda a personalidade.

Os delicados mecanismos internos pelos quais a realidade interna deveria ser construída na realidade física são, pois, seriamente afetados. As distorções ocorrem quase como genes mentais mutantes, que são então fiel e devidamente reproduzidos.

O que vocês chamam de sugestões negativas representa ações discordantes. A menos que as razões principais sejam descobertas, as ações distorcivas continuarão a ocorrer de novo. Em muitos casos, um exercício bastante simples quase imediatamente começará a operar uma melhora.

Vocês estão familiarizados com esses exercícios, porquanto, no vosso tempo psicológico, o *eu* está momentaneamente em conexão com as suas porções mais extensas.

Um circuito elétrico claro, não desviado e ininterrupto e uma conexão será por meio disso estabelecido. O crescimento dentro do sistema físico é o resultado da sugestão. Sem ele não haveria crescimento. Vocês verão aqui que estamos a começar a nossa discussão nos termos mais simples, mas iremos em frente de modo que eventualmente a sugestão possa ser entendida pelo que ela é.

Preciso não será dizer que cada consciência recém-nascida no vosso sistema carrega consigo a cápsula de compreensão da qual falei anteriormente; e se tu se lembrares, cada átomo e molécula, toda e cada partícula diminuta que possa, por mais que se possa imaginar, ser chamada de matéria física, contém dentro de si a sua própria compreensão de cápsula independente - sugestões inerentes na forma codificada, em não um, mas diversos códigos, que fornecem instruções completas para o desenvolvimento e crescimento.

Se os teus dedos se cansarem, podem fazer um intervalo, e continuaremos.

(*Intervalo às 22:11. A Jane esteve bem dissociada durante toda a entrega. Teve os olhos abertos o tempo todo, mas não tem memória disso. O trânsito não a incomodou e a sua entrega foi bastante rápida.*)

(*Retomou com os olhos novamente abertos — muito grandes e escuros —, com voz normal e algumas pausas, às 22:22.*)

Há tradução de intenções que são constantemente feitas. A compreensão intrínseca de que falamos é uma porção básica de todos os átomos e moléculas, ao redor dos quais a matéria física é formada, e sem a qual a formação da matéria física seria impossível.

Recordar-te-ás, estou certo, do material relativo à gestalt do corpo físico. Aqui a sugestão desempenha constantemente o seu papel na formação dos tecidos, e em todas as outras áreas de desenvolvimento e crescimento. Existem diversas maneiras por que essas sugestões são traduzidas da forma de energia pura interior para os sistemas elétricos e químicos que compõem os organismos físicos, e é possível que erros de tradução ocorram ao longo dessas linhas.

Lembrem-se aqui também da cooperação que existe entre a partículas diminutas e as células e órgãos. Cada molécula tem a sua própria imagem, sem a qual não poderia existir enquanto construção física. O subconsciente tem a sua própria imagem de si próprio, o ego tem a sua própria imagem de si próprio. Quando a ação é capaz de fluir desimpedida, a cooperação necessária para manter a eficiência da gestalt é mantida. É frequentemente o erro do ego, que em muitas ocasiões tenta negar a sua dependência dessa cooperação, que cria impedimentos e cria sugestões contrárias que podem ser um tanto consideradas cancerígenas, porquanto pela sua vontade o ego

envolveria todos os outros aspetos de todo o organismo e provocaria confusão.

Ela recusar-se-á a assimilar certas experiências. Essa mesma recusa é em si uma ação. Ela tentará erguer-se ao nível físico por estar situado no sistema físico da realidade. A cooperação é interrompida em maior ou menor medida. Isso entra em conflito com a informação interna no caso das doenças, e as doenças são na verdade o resultado de conflito de informações. É óbvio que o corpo está equipado para lidar com muitas dessas ações distorcidas, só que um conflito é posto em jogo, onde energias construtivas ou ações não têm reinado completo, e padrões de distorção são estabelecidos dentro do sistema.

Se não puderem ser dominados, serão assimilados e fielmente reproduzidos. Existem métodos pelos quais vocês podem realmente ajudar o vosso próprio sistema e, em grande medida, determinar a natureza construtiva da ação conforme ela opera dentro do sistema, e proteger o organismo de tais distorções antes que ocorram.

Vou-lhes dar instruções nesse sentido. O hábito que a Jane tem de solicitar antes de dormir que o seu sistema continue sem esforço a sua cooperação saudável e natural é bom. Mas isso, embora seja útil, é apenas uma ajuda muito básica e inicial.

O assunto é muito mais complicado do que vocês podem supor.

Até que tivéssemos discutido até certo ponto a ação, uma discussão sobre a sugestão teria tido pouco significado para vós. Continuaremos nessa linha por algum tempo, mesmo enquanto o assunto nos conduz a outros.

Visto que a sugestão é usada constantemente, e por todas as células do vosso corpo, então não se trata da questão de vocês poderem ou não usar a sugestão, mas de como usá-la da forma mais eficaz. E isso envolverá uma personalidade equilibrada, pois com uma tal personalidade a ação terá liberdade de expressão. O ego há de sair a ganhar e não a perder com o processo, mas não teremos um ego autocrático e obstinado, mas um ego razoável e até disciplinado que tem consciência da sua posição, consciência da sua própria dependência, bem como das suas peculiaridades e separação percetiva única. Pois a separação depende do facto de ser parte de toda a gestalt.

Achamos ser mais frequente o caso de o ego impedir a ação por recusas. Ele tenta manter uma estabilidade que é de facto ilusão. As emoções, como vocês sabem, são ação. Quando lhes é permitida mobilidade (rédea solta), então elas libertam a personalidade das resistências. Na verdade, elas permitem uma enorme estabilidade, uma vez que a sua livre expressão torna possível que a ação seja realizada da maneira mais construtiva para o sistema no um todo.

Quando o ego impede tal expressão, então as emoções traduzem-se por outras ações, e podem transformar-se em impedimentos. Deve-se apenas ao facto de o ego bloquear a liberdade de expressão emocional, por receio, que ao ego parece que as emoções sejam de facto características do receio. Represadas são elas de facto.

É, uma vez mais, a tentativa errónea do ego de se separar para obter estabilidade que leva o ego a reagir dessa maneira. Ele receia a perda de controlo e disciplina. Mas, a despeito de todas as aparências em contrário, as emoções são dispositivos naturais de controlo que em si mesmas auxiliam a disciplina, uma vez que permitem o fluxo espontâneo de energias para fora. É apenas quando são negadas que se tornam explosivas ou perigosas para a personalidade. Aí, com efeito, elas resultam em barragens explosivas, fúria e berros, doenças orgânicas e psicológicas e manifestações de carácter desafortunado.

Creio que já vos retive tempo suficiente para uma só noite, e vou agora encerrar a nossa sessão. Os meus mais afetuosos cumprimentos a ambos e, até dominarem algumas regras para reconhecerem ou ignorarem certas porções da ação, podem sempre encher os ouvidos com algodão.

O meu vivo amigo, ó Joseph, direi agora, com o devido pesar, boa-noite até à nossa próxima sessão.

(*«Boa noite, Seth.»*)

(*Fim às 22:55. A Jane estava bem dissociada. Pestanejou e saiu do transe. Teve os olhos abertos durante toda a entrega, e muito escuros. O ritmo de fala foi bastante rápido. Não esteve consciente do trânsito, nem de quaisquer outras distrações, desde a primeira entrega da noite.*)

(*Na noite de domingo, 6 de junho, tive um sonho vívido, clarividente, que se concretizou na manhã seguinte enquanto eu estava a trabalhar. O registo completo está no meu caderno de sonhos. Antes da sessão, fiz questão de dizer em voz alta que esperava que o Seth discutisse o sonho, mas, como se vê, ele nem sequer foi mencionado. Contudo, isto não é invulgar. Poderei perguntar especificamente sobre o sonho numa sessão futura.*)

SESSÃO 161
9 DE JUNHO DE 1965

(Para que fique registado: Em 1º de junho de 1965, enviei ao Dr. G. H. Instream uma carta explicando algo sobre a habilidade de Jane e o material de Seth, além de uma lista dos sentidos interiores, uma lista das leis básicas do universo, e cópias das sessões 138, 141, 142, 149, 153 e 154. A carta foi enviada para a Colgate University, em Hamilton NY.

(A 8 de junho, recebemos uma resposta do Dr. Instream, expressando interesse e convidando-nos para um simpósio na State University College, em Oswego, NY. O material publicitário sobre o simpósio não foi enviado com a carta, como foi mencionado, então em 9 de junho escrevemos pedindo isso.

(A Jane e eu interrogámo-nos se o Seth mencionaria a carta do Dr. Instream durante esta sessão, mas ele não o fez; assim como não discutiu meu recente sonho clarividente. Veja acima, nesta página. Como aconteceu, o Bill e a Peggy Gallagher, que testemunharam a primeira parte da 158ª sessão, estavam novamente presentes como testemunhas.

(Por causa das testemunhas, a sessão foi realizada na nossa sala de estar. Novamente, o ruído do tráfego era bastante audível, mas não incomodou nenhum de nós de forma exagerada, como aconteceu durante a última sessão. Jane começou a falar sentada e com a voz um pouco mais forte do que o habitual, e a um ritmo relativamente rápido. O seu comportamento estava bastante expressivo, com os olhos fechados, e ela usou muitos gestos.)

Ora bem, desejo-lhes uma boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vejo que temos visitantes, e também os saúdo. Esta noite, não daremos um quadro geral ao nosso amigo, sobre a sua saúde. Em vez disso, vamos progredir de uma maneira muito lenta, e dar-lhe pequenas doses. Se delinearmos um programa completo, então ele vai mergulhar nele, e precisaremos de fazer com que ele vá mais devagar. Pois o problema já tem a ver com o facto de que ele mergulha em ambos os dilemas e soluções, com uma desesperança que nasce da ansiedade, senão do puro pânico.

Nem será proveitoso ter um programa patente e rápido que não esteja solidamente baseado no entendimento, tanto do eu em particular, quanto do que podem chamar de os mecanismos envolvidos na criação da doença em si, e no entendimento dos elementos que causaram o desenvolvimento da doença pela personalidade.

Nem queremos livrá-lo de uma doença tão rapidamente que ele ainda sinta necessidade dela, pois nesse caso ele, de facto, desenvolveria outra rapidamente. Portanto, embora ele deseje que sigamos rapidamente, iremos

devagar, pois a natureza das suas próprias reações causa, em algum grau, a necessidade da doença.

No passado, discutimos de forma completa a maneira como a matéria física é formada. Também discutimos o ego, e o nosso amigo faria bem em ler as sessões que tratam do ego e da relação do ego com a ação. Pois uma das razões básicas para a dificuldade está no facto de que o ego da personalidade presente tenta fortemente manter-se separado da ação. Ele tenta forçar a ação e lutar contra a ação que não inicia.

Aqui temos um bloqueio. A personalidade, o ego presente, não se aquiesce à ação, não segue com ela como parte dela, mas tenta forçá-la na sua própria direção. Isso ficará mais claro quando passagens sobre ação e o ego forem lidas.

Há um envolvimento que parece, parece, intenso. O ego parece extremamente intenso, mas em grande parte isso é uma ilusão, pois a intensidade é causada pela tentativa do ego de não se envolver com a ação, a menos que o ego consiga dominar a ação. Não há uma confiança básica no eu interior. A personalidade não reconhece nem confia basicamente na capacidade do eu interior, e isso resulta em um medo intenso e inibido.

O ego da personalidade não confia nos seus próprios organismos internos. Ele deve tentar manter-se afastado deles e vigiá-los. O ego não acredita que eles estão a tratá-lo corretamente. Portanto, o ego encontra-se nas suas circunstâncias atuais porque tem medo de si mesmo tão solitário, pois cortou-se em grande parte do seu eu interior; no entanto, não completamente, pois a intuição ainda fala.

Ela não foi afogada completamente de forma alguma. No entanto, ao tentar cortar-se da totalidade da personalidade, o ego deve esforçar-se pelas suas reservas de energia; pois em grande medida, ele recusa aceitar a energia da totalidade da personalidade que está disponível para ele.

(O ruído do tráfego aumentou à medida que passava em frente à nossa casa. A voz de Jane subiu a um certo grau de volume pelo resto desta entrega. Os seus olhos permaneceram fechados.)

Será a nossa preocupação aqui, portanto, ajudar a personalidade a descobrir e usar esses recursos. Terei mais a dizer sobre a forma como a doença orgânica tem sido aceita pelo ego, como parte da autoimagem do ego. Essa aceitação ocorre, de facto, naquela área do subconsciente pessoal que está intimamente ligada ao ego.

Mas esta doença não é tão aceite pelo self como um todo, ou pelas camadas mais profundas da personalidade, embora certas tendências gerais de vidas passadas tenham ajudado a personalidade a reagir fisicamente contra o seu próprio organismo de tal forma.

Agora sugiro a sua primeira pausa, e como disse muitas vezes, não se desfaça, porque nesse caso eu teria que juntar os pedaços. (Pausa às 9:18. Jane relatou que estava bastante mais dissociada do que o habitual para

uma primeira entrega. Ela não se lembrava de se ter incomodado com o ruído do trânsito. O Bill Gallagher disse que concordava, em geral, com o que a Jane estava a dizer sobre o seu caso, na medida em que conseguia seguir as frases envolvidas no ditado.)

(Ainda com os olhos fechados, Jane retomou com bom ritmo e boa voz às 9:25.)

É precisamente porque a vitalidade interior não é aceite pelo ego que, quando é reconhecida pelo ego, ela parece tão explosiva. O ego tenta, este ego tenta, afastar-se e negar a inevitabilidade da mudança. O ego, neste caso, como em muitos outros, tenta manter a estabilidade e a permanência a todo custo.

Este ego em particular, e muitos egos, consideram que o self é apenas o ego. O ego considera que, portanto, deve manter a estabilidade e a permanência. Tenta, portanto, tornar-se rígido, porque se considera o principal representante do self. Tenta negar as emoções internas porque a mutabilidade dessas emoções pareceria ameaçar a sua própria permanência. Não quer mudar. Portanto, qualquer incidente aparentemente pequeno tenderá a provocar a explosão dessas emoções, contra a inclinação do ego, precisamente porque o ego as nega de forma tão veemente.

Quanto mais o ego tenta reprimir as emoções, mais explosivamente elas se manifestarão com a menor provocação, e quanto mais o ego tentar reprimi-las, pior a úlcera se torna. Isto não precisa de ser assim.

É por isso que parecem existir duas tendências tão diversas que se manifestam. A personalidade está de facto dividida. O ego luta contra o self interior, o que significa, claro, que o self luta contra si mesmo.

As reações, portanto, parecerão ser intensificadas. No entanto, essa intensificação é uma pretensão que uma parte do self exerce sobre a outra parte, pois a intensidade da reação emocional por parte do ego, mesmo a estímulos pequenos, permite ao ego dizer para si mesmo "Eu sinto profundamente, portanto conheço as profundezas de mim mesmo." E essa farsa permite ao ego continuar a negar essas emoções internas numa tentativa de manter a sua permanência.

O que a personalidade deve ser conduzida a perceber é que qualquer permanência real seria de facto a morte do ego e da personalidade. Pois, como sabemos, o ego não é o mesmo hoje, nos seus termos, como era ontem, nem como será amanhã. Esse "eu" muda continuamente.

(O comportamento de Jane tinha sido ativo, mesmo com os olhos fechados, e a sua voz forte. Agora ficou um pouco mais forte. Ela fez gestos frequentemente em direção a Bill.)

O ego é de facto apenas uma parte do self que fala pelas outras porções do self, mas quando tenta falar apenas por si, então de facto as suas palavras tornam-se sem sentido, e as palavras tornam-se ameaças para o resto do self. A disciplina necessária para seguir o nosso programa à

medida que se desenvolve, essa disciplina representará por si só os primeiros passos para a recuperação.

Em outras palavras, a aparente intensidade das reações egoístas é uma farsa por parte do ego, para esconder o facto de que ele se recusa a envolver-se com a ação como um todo, porque teme pela sua permanência. Quando o ego compreender, e compreenderá, que é uma parte do self total, e uma parte da ação, então de facto não temerá pela sua própria permanência, pois perceberá que, sendo uma parte da ação, a sua própria natureza depende da mudança, da vitalidade e do cumprimento do valor.

As passagens se tornarão claras à medida que a personalidade se familiarizar com outras partes das nossas sessões. Existem aqui de facto outras razões psicológicas e superficiais para a doença, e também razões mais profundas para a tendência em relação a este tipo particular de doença.

Agora sugiro a sua pausa, e eu mesmo realmente desfruto da sua agradável noite de verão. Gostaria de deixar claro aqui, no entanto, que a nível psicológico superficial, a personalidade mergulha na atividade, e é esta porção da personalidade com a qual devemos lidar por enquanto. No entanto, por baixo disso, existe uma negação de envolvimento, e um forte desejo de permanência, ambos reprimidos, e quanto mais esforços o ego faz para reprimir essas tendências, mais essas tendências explodirão com estímulos inadequados. Haverá uma superação por parte do ego para compensar a recusa em aceitar o envolvimento a níveis mais profundos.

Agora, de facto, faça as suas pausas.

Mais um ponto. A úlcera, por exemplo, tem realidade em muitos níveis, e deve ser tratada de forma semelhante, pois não basta tratá-la sequer do ponto de vista do ego atual; de facto, causas estão envolvidas das quais o ego atual deve ser necessariamente principalmente ignorante. O self interior, no entanto, tem à sua disposição todos esses raciocínios e todas essas causas.

(Pausa às 9:51. Jane estava muito bem dissociada, disse ela. Os seus olhos tinham permanecido fechados. Ela retomou de forma ativa, ainda com os olhos fechados, e numa voz um pouco mais calma, às 10:05.)

Se a doença não existisse em tantas camadas, então, de facto, não seria tão tenaz.

A própria jornada envolvida na autodescoberta, as próprias questões internas envolvidas, são de facto parte do processo de recuperação. A energia utilizada na manutenção da úlcera já começará a tomar novos canais. Os pensamentos e antecipações da personalidade já começaram a desviar-se da importante úlcera para as causas por trás dela, pois neste caso, como em muitos outros, encontramos um fenómeno estranho.

A Jane agora apontou para Bill, com os olhos ainda fechados, depois fez uma referência passageira a uma discussão que tivemos na pausa. Ela sorriu e falou baixinho.)

És tu, não eu, quem tem falado sobre personalidades secundárias, e não vou perder aqui o teu tempo nem o meu numa discussão sobre porque não sou uma. *(Agora, de repente, a sua voz tornou-se forte e alta.)*

No entanto, temos entre nós esta noite uma personalidade secundária, uma forte e selvagem. Temos aqui esta noite uma personalidade secundária que tenta dominar toda a vida da personalidade de quem temos falado, e o seu nome é úlcera. Pois onde está a diferença? A personalidade literalmente vive a sua vida em torno da existência da úlcera. Não vale a pena, pois a personalidade deve ser levada a perceber que ela própria criou a úlcera, tanto psicologicamente como fisicamente, nos termos mais reais, e que ela própria pode de facto expulsá-la.

A personalidade pode sobreviver bem sem a úlcera. Se isto parece uma afirmação tola, não é, pois em muitos casos como este, a úlcera é tão concentrada, e tanta energia é usada na sua manutenção, e ela é usada como tal bode expiatório, que a personalidade reluta em se livrar dela.

(Jane abriu os olhos e olhou diretamente para Bill. A sua voz estava alta e enfática, e continuou assim até à pausa.)

É, no entanto, uma bagagem excessiva, e pode ser deixada de lado, e será. Não é uma parte de ti, como o teu braço. Não é uma parte de ti, como as tuas pernas. Podes navegar sem ela, e de facto o farás. Não é (a voz de Jane tornou-se ainda mais alta) parte da imagem que o self interior te deu. Não veio até ti nos teus cromossomos para duplicação.

Foi adicionada para os fins do ego, e pode ser descartada. Não veio até ti como um órgão, como o teu coração, e a tua existência não depende mais disso. O propósito que serviu já não o serve, e agora deve ser descartado.

Agora sugiro uma pequena pausa. Depois continuaremos a sessão à tua conveniência, ou, se preferires, encerraremos.

(Pausa às 10:15. Jane estava novamente "muito fora", como ela mesma diz. Com os olhos fechados, piscou várias vezes, depois saiu do seu transe. Ela disse que os seus olhos se sentiram pesados quando a pausa aconteceu. A sua entrega foi rápida no final.)

(Ela retomou numa voz mais calma, com os olhos fechados, às 10:27.)

Quando o ego se torna tão rígido, começa imediatamente uma tentativa insidiosa de bloquear estímulos, de limitar os alcances da perceção, de se enclausurar no que considera ser um mundo seguro.

Começa a rejeitar estímulos, porque os estímulos devem ser reagidos, e rejeita a ação porque a ação deve ser reagida. Portanto, escolhe áreas de rejeição. As áreas que escolhe para rejeitar são determinadas por características únicas do ego particular.

Começa a viajar por caminhos seguros, e, por medo, continuamente amplia o alcance das limitações. No caso da personalidade particular, a perceção também se torna limitada, e ocorrem rejeições. Neste caso, como em muitos outros, os alimentos são rejeitados. Em muitos casos como este, o ego escolhe perceber apenas dentro daquelas áreas onde se sente seguro, e rejeita cada vez mais qualquer envolvimento que possa evitar. E agora o ego tem a úlcera auto-criada para culpar, e rejeita muitos alimentos, pois os alimentos são simbólicos de envolvimento.

(A Jane abriu novamente os olhos brevemente e olhou para Bill. Os seus olhos estavam grandes e muito escuros. À medida que falava, eles começaram a abrir e fechar periodicamente. A sua entrega estava mais rápida, e a sua voz tornava-se mais enfática, e mais alta em alguns momentos.)

Quando disse mais cedo que a úlcera não era parte de ti, como uma perna ou um braço, quis dizer isto literalmente. Porque acreditas nisso literalmente, literalmente permitiste que a úlcera se tornasse uma parte da tua autoimagem, da mesma forma que uma perna ou um braço faz parte de uma autoimagem. E é essa ligação que devemos, e vamos, cortar.

Quando vires que a úlcera não te pertence nesses termos, então de facto não terás propósito em usar as tuas energias para mantê-la. Não faz parte da tua herança. Não faz parte do self total; e agora, veremos que o propósito do ego em tudo isto é proteger o que ele considera o self, pois o ego considera a si mesmo como o único self.

Mas no seu comportamento excessivamente zeloso, vemos que está, em vez disso, a ameaçar o self. As personalidades secundárias são causadas por emoções reprimidas a nível psicológico que tentam manter uma ascendência. A tua úlcera é de facto o mesmo tipo de crescimento, mas a nível físico e não psicológico.

Vou sugerir, antes de mais, que o material que mencionamos seja lido, e depois, para começar, que experimentos psicológicos de tempo sejam realizados. Sei que Rob e a Jane ficarão felizes em dedicar os poucos momentos necessários para os explicar.

O próprio envolvimento com o self interior será de grande benefício. Nada se ganharia se eu te dissesse agora que o ego permitiria que a úlcera desaparecesse, pois ainda haveria uma necessidade definida da tua parte em compreender. E é de facto a compreensão em si que permitirá que ela desapareça.

(Jane estava falando muito enfaticamente e de forma bastante rápida. Os seus olhos estavam abertos. Ela olhou diretamente para Bill.)

Sou uma educadora, e tenho sido uma em vários aspetos talvez há mais séculos do que estou disposta a admitir, e não acredito em dar soluções fáceis, pois são inúteis. A experiência direta neste procedimento será de facto a tua própria, e porque é a tua própria, ela dará frutos.

Há mais que vou dizer sobre estas linhas, conforme desejas. Podes, novamente à tua conveniência, encerrar a sessão ou fazer uma pausa. De facto, gosto muito de ambos, e se me comporto à minha maneira é porque a minha experiência me orienta, de que as soluções devem vir de dentro, pois os problemas vêm de dentro. Muito facilmente, através da sugestão, eu poderia curar, como pareceria, a tua úlcera.

Tu ainda terias feito a cura. Mas enquanto a necessidade estiver lá, algo mais surgiria, e por isso mostraremos o caminho para fora da necessidade. Pois a necessidade é uma farsa.

(Pausa às 10:45. Jane estava bem dissociada. Ela terminou a entrega olhando para Bill novamente, e falando com uma voz alta e positiva.)

(A sua entrega tinha sido rápida, e permaneceu assim quando retomou, numa voz mais calma e com os olhos fechados, às 10:55.)

Vamos então encerrar a nossa sessão.

Direi definitivamente que se as minhas sugestões forem seguidas fielmente e sistematicamente, tanto as sugestões que dei, como as que darei, então de facto encontraremos que o problema já não é um problema.

Porque na quietude e disciplina exigidas para seguir o problema, essas reações da parte da personalidade irão gerar ações que, por si mesmas, resolverão o problema; e veremos que também haverá sugestões dadas, e sugestões muito importantes, pelas quais um esforço sistemático será feito pela personalidade para ampliar o alcance da sua ação, apesar da ansiedade do ego em limitá-las, e isso, por si só, parecerá operar um milagre. A voz de Jane agora alternava entre mais alta e mais suave.

Aqui irei encerrar o que pode ser uma sessão extremamente produtiva. Se é ou não uma sessão extremamente produtiva, será determinado pela personalidade envolvida.

Sugeriria para os experimentos de tempo psicológico, quinze minutos para começar, de acordo com as direções que Rob deu. Você encontrará aqui uma intimidade com porções de si mesmo que você tenderia a ignorar, que o ego tenderia a ignorar. De facto, você encontrará refresco e liberação. Sugeriria que as direções, Rob, fossem mais específicas. Você pode fazer melhor do que já fez.

(A Jane olhou diretamente para mim. Ela sorriu.)

Eu me vejo mais uma vez literalmente chantageada pelas suas limitações humanas, já que eu poderia continuar muito mais tempo. Mas estou de facto em simpatia com os seus preciosos dedos, e a fadiga do grupo presente. Com a Jane no momento, apenas no momento, não tenho preocupações.

No entanto, já que presumo que é o seu desejo, vou encerrar a sessão, embora com pesar. Os meus votos mais afetuosos para todos vocês, mas vocês estão de facto como pássaros nervosos empoleirados em um telhado pontiagudo, no meio de um vento forte; pelo menos esta noite, e se eu os

tratar com menos polidez, é apenas porque falo com a licença de uma velha e confiável amiga.

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 11:03. Jane estava novamente bem dissociada. Seus olhos haviam estado fechados, exceto pela única vez mencionada. Bill Gallagher disse que achava que tinha notado uma mudança nas feições de Jane, pelo menos em termos de expressão, durante essa última entrega. Foi difícil para ele descrever, disse ele.

Por sua parte, Jane disse que estava bem ciente das emoções de Seth, como sua entrega muito ativa, sorridente e, às vezes, bastante alta, indicou.)

Os quatro de nós discutíamos os efeitos da voz alta quando Seth apareceu novamente. A conversa havia se voltado para a realização de uma sessão na casa de Gallagher no campo, onde não nos preocuparíamos em incomodar os vizinhos, como eu havia me preocupado tanto durante a 158ª sessão. Jane retomou às 11:10.

Rob. Não continuarei esta sessão, pois entendo suas razões para encerrá-la. Como acredito ter sugerido há mais de um ano, as testemunhas atuais são muito benéficas, e sugeriria que, em alguma noite, quando o tempo estivesse disponível, aproveitássemos a ajuda delas e realizássemos uma sessão em circunstâncias que nos permitam maior escopo em termos de qualidade e tempo.

(Desde a 63ª sessão, Seth já havia comentado que Peg Gallagher seria uma excelente testemunha, pois ela possuía habilidades subconscientes bem desenvolvidas. Veja o Volume 2.)

(A voz de Jane voltou a ficar alta, e eu me perguntei se teríamos mais efeitos de voz como os da 158ª sessão. Ela começou a falar mais rapidamente e, ocasionalmente, deixava sua voz ecoar. Mas esses períodos foram breves e muito mais curtos do que o volume quase ensurdecedor que ela alcançou na 158ª sessão. Estranhamente, seus olhos permaneceram fechados na maior parte dessa entrega final, abrindo-se apenas uma ou duas vezes.)

Com tais testemunhas, de facto, faremos muito bem. Lembro-me com muito pesar das suas preocupações naquela outra noite, e por isso me esforçarei (mais alto) para não fazer demonstrações que sejam embaraçosas para você pessoalmente, ou que causem qualquer desconforto.

No entanto, às vezes me sinto dificultada, e é por isso que fiz minha sugestão. Vou de facto agora encerrar com os meus votos mais sinceros de melhores desejos a todos vocês, e de facto me esforçarei para baixar minha voz, para que não se possa dizer que não estamos sendo decorosos. Mas temos estado tão sérios ultimamente, lidamos com questões tão sérias e pesadas, que não tive tempo de mostrar minha personalidade, ou de falar com vocês como gostaria.

Porque sou tão simpática, então deixarei vocês como os encontrei, em paz e quietude, embora de facto haja momentos, após o silêncio de nossas sessões, quando eu realmente gostaria de falar com mais espontaneidade, pois fiquei muito afeiçoada a ambos, e por isso fico mais disposta a mostrar o que posso chamar de minha natureza mais brincalhona.

Sou afinal mais do que uma fonte de informações, sempre transbordando com factos para a sua edificação, e gostaria de falar com vocês em uma conversa mais brincalhona, quando e se a oportunidade se apresentar. E Rob, oh querido Rob, eu falaria agora, mas pela sua natural reticência, realmente falaria.

(A Jane olhou para mim e sorriu amplamente; e por um segundo pensei que ela realmente fosse falar.)

No entanto, conheço muito bem essa natureza séria, e posso dizer madura, da sua personalidade, embora não fosse assim na Dinamarca. Então, com o melhor respeito, e com algum pesar, encerrarei a nossa sessão.

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 11:20. Jane estava novamente bem dissociada. Mais uma vez, Bill Gallagher reiterou que achava que detetou uma mudança nas feições de Jane, particularmente na área da boca.)

SESSÃO 162

14 de junho de 1965

(Para a sessão tivemos três testemunhas: a Lorraine Shafer, que testemunhou a 144.ª sessão, e o Bill e a Peg Gallagher, que testemunharam a 158.ª e a última sessão. A última vez que a Jane falou perante três testemunhas foi durante a 89.ª sessão. Desde então, no entanto, temos tido duas testemunhas de cada vez com frequência.

(A sessão realizou-se novamente na nossa sala de estar, e o ruído do trânsito não foi um problema, nem houve interrupções. Os cinco sentámo-nos em círculo, com a Jane na sua cadeira de baloiço Kennedy preferida.

(A Jane disse que preferia a disposição em círculo, em vez de estarmos espalhados pela sala. Como se veio a ver, a ideia dela foi boa.

(A Lorraine é perita em estenografia, ao passo que a Peg e eu usamos uma caligrafia abreviada. A sessão foi extremamente rápida, e eu acabei por ter de pedir à Jane para abrandar o ritmo. Ela começou a sua comunicação de olhos fechados, mas falou com voz bastante firme e de modo muito ativo. Grande parte do tempo inclinava-se para a frente na cadeira, com os cotovelos nos joelhos e as mãos entrelaçadas. Ela usou muitos gestos e fez poucas pausas.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Queira aceitar os meus votos mais cordiais para os nossos convidados desta noite.

Empenhei-me em estudar com bastante profundidade a condição do outro homem presente na sala, excluindo-te a ti, ó Joseph, porque aqui encontramos um exemplo quase clássico da maneira como o indivíduo cria, subconscientemente, matéria física, e da maneira como os problemas psicológicos e psíquicos do indivíduo conspiram de tal forma que a perfeição orgânica fica perturbada.

O organismo físico reflete, de forma vívida e perfeita, o estado mais íntimo da personalidade humana. Agora. Tal como a condição do vosso planeta, em toda a sua estrutura política e social, reflete as neuroses mais íntimas de cada indivíduo, assim também o organismo físico individual reflete a condição interna de cada personalidade.

Vós criais, como sabeis, matéria física a um nível subconsciente, sem saberdes, egotisticamente, que o fazeis. Vós criais matéria física com tanta facilidade, suavidade, automaticidade e desconhecimento como criais os vossos próprios sonhos.

O ego não tem consciência da maneira como os sonhos são criados. Nem está consciente da maneira como o eu interior cria matéria física. Consequentemente, também não está consciente das distorções que o levam a construir falhas dentro da matéria física, pois, em todos os casos, a matéria física do corpo humano será criada, subconscientemente, em conformidade com as condições internas.

Isto pode funcionar, e deve funcionar, a vosso favor. Contudo, quando há uma distorção, como quando uma úlcera é criada, então iniciamos aquilo que pode, de facto, ser um círculo vicioso, pois a ideia e a realidade da úlcera são então aceites como parte da imagem de si. E, como tal, passa a ser mais ou menos automaticamente recriada.

(O Seth fez agora uma referência à Lorraine pelo nome da sua entidade.)

Temos aqui esta noite, também, a Marleno, que, quando chegou, estava incomodada com uma rigidez no pescoço. Aqui vemos uma distorção temporária, não orgânica. Podeis ver, contudo, como uma distorção temporária dessas poderia tornar-se, sob certas condições (que não se verificam no vosso caso), permanente.

Pode, de facto, soar a uma simplificação excessiva. Contudo, vós sois exatamente aquilo que pensais ser, e cada pensamento é espelhado na matéria física do organismo humano. Isto não acontece por algum tipo de magia oculta. Não é o resultado de um qualquer *mumbo jumbo*. Dado que cada indivíduo cria, subconscientemente, a matéria física da sua própria

imagem, então segue-se que a condição dessa imagem é da sua responsabilidade.

Os presentes poderão não estar ainda familiarizados com algum material de base muito importante que seria útil. Eu já discuti com algum detalhe a constituição elétrica do corpo físico e dos átomos, moléculas, células e órgãos que o compõem.

Também discuti os componentes elétricos que constituem cada pensamento. Estes pensamentos, então, são automaticamente traduzidos em matéria física por certas áreas do subconsciente. Se, portanto, certos conceitos distorcidos de longa data forem mantidos, então devem ser enfrentados e eliminados. Caso contrário, há um fluxo automático desta energia para um padrão falso e disruptivo.

O eu interior tem, de facto, uma conceção global dos objetivos e das forças da personalidade. É, então, a esse eu interior que se deve recorrer para obter as respostas. Mencionei anteriormente, noutra sessão, que a própria tentativa de procurar a resposta para o problema básico irá, efetivamente, libertar automaticamente parte dessa energia para um propósito construtivo.

Vós começareis a privar a úlcera da sua energia. A maneira como o subconsciente traduz energia na construção de matéria física, repito, já foi abordada nas nossas sessões anteriores. Contudo, é imperativo que a ideia seja compreendida a fundo, pois aqui não temos uma teoria vaga e nebulosa, mas sim uma explicação muitíssimo prática e definida da maneira como vós próprios construís não só a vossa própria imagem física, mas, efetivamente, o vosso próprio ambiente físico.

(Entre outras, ver as sessões 60.ª a 73.ª no Volume 2.)

E aquilo que construístes, depois respondeis-lhe através dos sentidos externos, e reagis ao que criastes subconscientemente. É importante que estas questões sejam compreendidas quando estais preocupados com a forma de mudar ou alterar uma condição física, pois a mudança virá de dentro ou não virá.

Sugiro agora o vosso primeiro intervalo.

(Intervalo às 21:20. A Jane estava muito mais dissociada do que é habitual para uma primeira comunicação. Ela achou que isso se devia à presença de testemunhas. Ela saiu rapidamente do transe, no entanto. A Lorraine disse que o pescoço se sentia muito melhor e a úlcera do Bill acalmara. A conversa voltou-se, durante o intervalo, para o significado dos sonhos. A comunicação da Jane voltou a ser rápida e os olhos dela continuavam fechados, embora a voz estivesse mais baixa, quando ela recomeçou às 21:34.)

Quando o tempo o permitir, uma espécie de aula seria vantajosa.

O facto é que muito material básico deve ser compreendido para que possamos continuar na linha de explicações adequadas. Vós construís o

universo onírico da mesma maneira que construís o universo físico. Por várias razões já discutidas, não há necessidade, no universo onírico, da permanência da imagem, ou da aparente permanência da imagem que ocorre no universo físico.

Vós construís o universo onírico, repito, numa base subconsciente. O universo onírico é tão permanente, à sua maneira, como o universo físico. Vós construís sonhos quer estejais acordados quer a dormir. Só estais familiarizados com os vossos sonhos quando dormis, pois então a vossa perceção e a vossa energia estão focadas nessa direção.

Vou aqui repetir uma velha definição de muitas sessões atrás: A consciência é a direção para onde o eu olha.

No sono, quando o ego se aquieta, então o eu olha noutras direções. No sono, o eu torna-se consciente dos seus sonhos, mas isto não significa que os sonhos não tenham existido enquanto não estáveis conscientes deles. Nem significa que deixem de existir quando já não estais conscientes deles, pois eles têm o seu próprio tipo de construção molecular e elétrica. Mas o ego não consegue sintonizar esse intervalo percetivo.

(Para algum material sobre o campo elétrico, incluindo intervalos, sonhos, massa, intensidades, peso, etc., ver as seguintes sessões: 122.ª, 123.ª, 125.ª, 126.ª, 128.ª, 131.ª, 135.ª, entre outras. Todas no Volume 3.)

Assim como criais constantemente matéria física sem saber que o fazeis, também criais constantemente um universo onírico, e este universo onírico é tão individual quanto o vosso ambiente no mundo físico. Há aqui também uma reação química, pois, sem sonhar, o organismo físico não poderia existir.

Com os vossos sentidos exteriores, percebeis apenas a realidade física de camuflagem que os sentidos físicos estão preparados para perceber. No universo onírico, porém, estais livres e familiarizados com o espaço e o tempo de uma maneira que vos é negada no estado de vigília. Onde, na verdade, estão as vossas localizações de sonho? Onde, no espaço, fica a rua por onde caminhais num sonho?

(Entre outras, ver a 44.ª sessão para material sobre localizações de sonho. Volume 2.)
(Entre outras, o Seth falou sobre a direção de foco da consciência na 94.ª sessão. Volume 3.)

A localização não existe dentro do vosso sistema físico, mas a localização de sonho é uma realidade. É um valor sobreposto que vós criastes, e que é válido e vívido. Um sonho desenrola-se. Milhas podem surgir diante da vossa visão interior. Estarão então estas milhas contidas dentro da vossa cabeça? Estarão estas milhas contidas dentro do pequeno crânio? Obviamente que não. Mas aqui estamos mais perto dessa realidade que está para além do espaço, tal como vós o conheceis.

(Os olhos da Jane abriram-se brevemente, para ênfase. A voz dela estava bastante alta e forte, com um recorte, e a sua comunicação muito ativa. Na maior parte do tempo ela continuava inclinada para a frente na cadeira de baloiço, os cotovelos apoiados nos joelhos, a cabeça ligeiramente inclinada para baixo enquanto falava.)

Podeis, num sonho, experienciar duas ou três horas num relâmpago de tempo físico. Vós não envelhecestes duas ou três horas. A experiência de espaço e de tempo dentro do universo onírico aproxima-se muito da expressão pura do eu interior. Pois aqui, livre do ego, o eu fica liberto da necessidade de construir ideias em realidade física.

Ele constrói ideias, em vez disso, dentro de outro sistema elétrico. Ainda assim, devido à natureza da personalidade, nenhum sonho existe no vazio, e todo o sonho é registado pelo eu interior. Estou a tentar aqui, esta noite, já que temos três presentes, dar uma explicação muito breve, e receio que insuficiente, que servirá, contudo, de base para que estes três, pelo menos, possam ter algum terreno firme para outras discussões.

Pensai, se quiserdes, na maneira como uma ideia se expande. Ela expande-se e cresce e vós sentis a sua vitalidade acumular-se; contudo, quando dizeis que cresce e se expande, ela não cresce e se expande, repito, algures no espaço entre as vossas orelhas, a ponto de fazer rebentar os ossos do crânio. Ela expande-se de um modo que nada tem que ver com o espaço.

Isto chamámos o clima de valores da realidade psicológica. É aquilo que podeis considerar o vosso contraponto do espaço físico. Depois de um breve intervalo, discutiremos então as vossas conceções erradas acerca do espaço, pois vereis que a vossa ideia de espaço é o resultado das vossas próprias perceções físicas. Onde nada percebeis, presumis chamar a espaço vazio; mas onde nada percebeis, há muito.

Sugiro agora o vosso intervalo, e agradeço a todos tanto a vossa ajuda como a vossa atenção.

(Intervalo às 21:55. A Jane estava novamente bem dissociada. Ela disse que sentia como se a voz do Seth a fosse puxando. O transe dela era profundo; ela disse que se sentia muito livre. Ela comentou que a sensação era semelhante aos dois episódios do Padre Trainor, de 11 de fevereiro de 1965 e 30 de maio de 1965; eu também tivera a ideia de que havia aqui uma semelhança e pensei ter detetado um leve sotaque na entrega da Jane por vezes. Ela apresentara um sotaque bastante marcado durante os episódios do Padre Trainor.)

(O clima de valores da realidade psicológica foi designado pelo Seth como a primeira das leis básicas do universo interior e foi discutido pela primeira vez na 44.ª sessão, no Volume 2.)

(A entrega da Jane fora rápida, quase rápida demais para conforto, embora a Lorraine não tivesse tido dificuldade em acompanhar com a sua

estenografia. Eu pedi à minha mulher que abrandasse um pouco. Os olhos dela estiveram fechados durante a maior parte da comunicação, e permaneceram fechados durante boa parte da seguinte. Ela retomou a um ritmo rápido e com voz forte às 22:05.)

O meu pensamento aqui era apenas que, talvez em quatro ou cinco sessões, poderíamos fornecer uma explicação básica, ainda que não totalmente adequada, que então serviria de base para quem assistisse às quatro ou cinco sessões, de modo que quaisquer problemas pudessem ser discutidos de forma tal que as testemunhas ficassem familiarizadas com os preceitos e a terminologia básicos.

(A voz da Jane tornou-se agora muito divertida e cheia de falso receio.)

Eu estava—eu não estava aqui a sugerir—longe de mim tal coisa—sugerir que o Ruburt desse três sessões por semana. Eu não me atreveria a ser tão presunçoso. Eu iria, literalmente, tremer nas minhas botas, pois ele perseguir-me-ia com protestos sem fim.

Contudo, com o consentimento dele, vós poderíeis fazer como entendêsseis. Ou ter as testemunhas a assistir, por exemplo, a uma sessão de segunda-feira ou de quarta-feira. Ou, se preferirdes que o nosso próprio material também progrida ao seu ritmo habitual, então poderíamos talvez realizar uma sessão extra, talvez mais curta, por semana.

Eu estou apenas a fazer sugestões para ser uma ajuda. É desnecessário dizer que muitas explicações que eu poderia dar, eu não as posso dar na minha maneira habitual, simplesmente porque as testemunhas não têm familiaridade com o nosso material. Um requisito básico aqui é uma compreensão completa da forma precisa como a matéria física é construída.

(Se alguma coisa, a Jane estava agora a falar a um ritmo ainda mais rápido. Já era a sessão mais rápida de que eu tinha memória.)

Pois olhai agora para o Ruburt. Existem, de facto, agora, nesta sala, cinco Ruburts físicos. Pois cada um de vós, incluindo o Ruburt, cria e projeta a sua própria imagem dele, e cada um de vós percebe, com os sentidos físicos, apenas essa imagem dele que criou individualmente.

(Os olhos da Jane abriram-se, depois fecharam-se. Em particular, ver a 66.ª sessão da série sobre a criação da matéria. Nessa sessão, também, o Seth afirmou que a declaração acima pode ser verificada matematicamente. Volume 2.)

Há perspetivas da realidade que vós ainda não compreendeis. Deveis compreender claramente as maneiras pelas quais criais estas imagens físicas, pois elas não precisam de vos aprisionar, como tantas vezes acontece.

Há a necessidade de descobrir e compreender o eu interior. Há muito material relativo à construção dos átomos e das moléculas que vos

permitirá compreender não só o mundo físico, mas também o universo onírico.

Falando há pouco sobre o universo onírico, há muitas coisas que deixei, por necessidade, por dizer. Eu dizia que qualquer localização de sonho existe, de facto, quando a experienciais numa perspetiva que nada tem que ver com a vossa ideia de espaço, mas que possui uma profundidade e uma realidade pelo menos tão válidas.

Nem o sonho em si é uma ação caótica, mas uma ação complicada e única pela qual os símbolos são escolhidos com atenção tão precisa e cuidadosa que têm significado para todos os níveis do eu interior e para vários níveis do subconsciente. Aqui encontrareis pistas quanto a muitos dos vossos próprios problemas conscientes. Aqui, com estudo e atenção, encontrareis informações relativas às vossas próprias vidas anteriores, com as quais o ego não está familiarizado.

Através dos sonhos, o eu comunica com o eu, e com todas as camadas do eu. Pois o eu não é uma coisa concreta única. O eu não tem fronteiras, o eu não é limitado. A consciência é a direção para onde o eu olha, repito, mas o ego não tem consciência do eu inteiro. O ego nem sequer está familiarizado com o contexto ou o significado dos vossos próprios sonhos.

(Há muito material sobre sonhos espalhado ao longo das sessões. Ver as 87.ª, 88.ª, 92.ª, 93.ª, 94.ª, etc., só no Volume 3, por exemplo.)

O ego não consegue fazer o vosso coração bater. Porque achais então difícil acreditar que sois mais do que o ego, se, nos sonhos, encontrais porções de vós próprios? Vós construís realidades, e estais, de facto, familiarizados com o universo onírico que conscientemente ignorais. E a vossa experiência dentro do universo onírico é tão vívida, tão válida e tão real, em todos os aspetos, como a vossa experiência de vigília.

Nem estais, de facto, plenamente conscientes, nos vossos termos, mesmo no vosso estado de vigília.

Vós desligais os estímulos para vos concentrares noutros estímulos. Este é um exemplo simplificado de como, no estado de sonho, desligais os estímulos geralmente aceites pelo ego e vos tornais conscientes de outras realidades que geralmente ignorais no estado de vigília.

Vós criais o mundo dos sonhos de forma contínua. Estais familiarizados com ele e íntimos dele, e conhecei-lo bem. Nesta discussão, deve fazer-se referência à existência do ego interior, com o qual acredito que não estejais familiarizados.

Não quero dar-vos demasiados pormenores demasiado depressa. Contudo, podeis pensar no ego interior como outro rosto que olha para dentro. Estamos a usar uma analogia — e uma analogia apenas por uma questão de simplicidade. Podemos então dizer que, começando pelo ambiente exterior, teríeis, antes de mais, aquilo que considerais o ego, que chamarei o ego exterior.

Depois, de acordo com a nossa analogia, encontrareis as áreas subconscientes; e estas áreas podem ser, resumidamente, diferenciadas da seguinte forma:

As camadas ou áreas mais próximas do exterior lidam com os eus pessoais. Para além destas, encontrareis áreas relacionadas com experiências anteriores ligadas às vossas próprias vidas passadas. Dentro da próxima área, encontrareis material relativo à espécie como um todo.

Cada uma destas áreas está separada, e entre as memórias de cada vida passada, as experiências mostrarão uma camada a que chamamos indiferenciada.

Na área mais interna ou profunda, chegamos então ao ego interior, que estaria separado do ego exterior por o tampão do subconsciente.

É evidente que falamos aqui apenas por conveniência, pois todas estas áreas não estão, na realidade, tão ordenadamente divididas; mas, para explicar as suas diversas funções, temos de falar delas deste modo.

Agora sugiro um intervalo. Ou, se a tua mão não estiver cansada, ó Joseph, podemos continuar.

("Fazemos o intervalo.")

Eu já suspeitava que assim seria.

(Intervalo às 22:25. A Jane estava bem dissociada. Ela terminou a comunicação com um tom bem-humorado. Os olhos dela estiveram, na maior parte, fechados. Ela novamente não fazia ideia de que tinha falado tão depressa; até a Lorraine se perguntou se o Seth estaria a tentar perceber o quão rápido ela conseguiria tomar notas em estenografia. Eu diria que a comunicação da Jane foi mais rápida do que nunca, a voz alta.)

(Durante a comunicação seguinte, a Jane falou um pouco mais devagar, a meu pedido. Os olhos dela permaneceram, na maior parte, fechados. Aqui novamente, como observei na página 89, eu diria que a Jane falou com um sotaque bem irlandês durante parte da comunicação. Este era mais pronunciado do que antes, e lembrava bastante os dois episódios do Padre Trainor.)

(A Jane cresceu num bairro irlandês em Saratoga Springs, Nova Iorque, e o Padre Trainor era um padre irlandês à moda antiga. Ele exerceu uma influência considerável sobre a Jane nos seus anos de formação. O porte físico dele era imponente, e ele lia poesia à Jane e à mãe dela, a Marie, todos os domingos depois do jantar, com uma voz retumbante e um gesto dramático. A Jane é, ela própria, um quarto irlandesa, embora, como muitas vezes disse, tenha crescido a pensar que era irlandesa, ponto final.)

(Ela retomou, com voz forte e os olhos fechados, às 22:35.)

Os seguintes temas básicos são necessários para compreender o que estamos a tentar dizer, especialmente para qualquer aplicação prática: a construção da matéria física; o gestalt psicológico e elétrico que resulta na

formação de um eu; a natureza do universo onírico; o sistema elétrico, tal como se relaciona tanto com o universo físico como com o gestalt psíquico interior; a natureza da ação; os recintos mentais; os genes mentais; e, novamente, todos estes temas na sua relação com a sua realidade como ação.

Será também vantajoso compreender a maneira como o material físico se materializou pela primeira vez dentro do vosso sistema.

É imperativo, antes de mais, que o seguinte seja compreendido: estamos a lidar com palavras. As palavras envolvem-nos, necessariamente, com símbolos, e os símbolos são meros termos para aquilo que não compreendeis.

Tudo — quer o perceba o ego ou não — é ação.

Um pensamento é uma ação. Um sonho é tanto uma ação como um sopro é uma ação. Embora falemos em termos de separação, toda a realidade faz parte da ação.

Quando dividimos a ação para a discutir, em nada alteramos a realidade da ação, nem modificamos a sua natureza.

As ações têm uma realidade elétrica. Os vossos sentidos exteriores não percebem realidades elétricas desta natureza. Não obstante, vós sois um gestalt de ações elétricas. Dentro da matéria física dos vossos cromossomas existem sistemas codificados eletricamente. Estes não são os cromossomas em si. Os cromossomas são a materialização física dos dados elétricos interiores.

A ação (podeis, se preferirdes, usar o termo vitalidade; eu prefiro o termo ação) tenta continuamente exprimir-se em formações infinitas. Materializa-se, portanto, em várias formas. Chamo a estas formas camuflagem.

Dentro do vosso sistema, a camuflagem é a matéria física. É impossível que a ação se exprima completamente em qualquer meio.

Não existe, em circunstância alguma, um sistema fechado. A ação flui, portanto, através de todos os sistemas e realidades. Os vossos sentidos físicos estão, por isso, adaptados para lidar com um sistema particular de camuflagem. Estão, portanto, apenas preparados para perceber as realidades dentro do campo de camuflagem física.

(A voz da Jane, já alta, ganhou ainda mais força e volume. A sua comunicação estava agora muito enfática, mas os olhos dela permaneceram fechados.)

Isto não significa, contudo, que esta seja a única realidade. É simplesmente a única realidade que percebeis com os sentidos físicos. Para perceber outras realidades, deveis, portanto, mudar dos vossos sentidos exteriores para os sentidos interiores, pois os sentidos interiores são mais nítidos e estão preparados para perceber a ação e a realidade tal como

existem independentemente das distorções introduzidas pelos sentidos físicos.

Pois, dado que percebeis a realidade de forma limitada, isso em nada afeta a natureza básica da própria realidade. O ego tenta colocar-se fora da ação, ver a ação como resultado do ego. Contudo, novamente, a tentativa do ego de se colocar fora da ação em nada altera a natureza básica da ação, e o ego apenas limita a sua própria perceção.

Não há limitações para o eu, pois o eu, sendo parte da ação, não tem fronteiras, exceto as fronteiras imaginárias que o ego lhe atribui.

Ó Joseph, estou a tentar ir devagar. Estarei a ir demasiado depressa apesar dos meus esforços?

("Não.")

(Apesar de a Jane falar a um ritmo rápido.)

Concluímos, portanto, que não há, não há limitações para o eu — nem acima nem abaixo. O eu não está encerrado dentro do crânio ósseo. Vós chamais aos vossos pensamentos "vossos", e, no entanto, como é que os segurais?

Vós não os segurais. Eles são, de facto, transmitidos sem o vosso conhecimento consciente, e o eu expande-se. Nem o eu está limitado fisicamente. Novamente, esta ideia é o resultado do vosso próprio hábito de perceção, pois os químicos, o ar e os nutrientes que considerais não serdes vós próprios entram constantemente no eu vindos do ambiente físico; e aquilo que considerais vós próprios sai através dos poros do corpo.

Nem o eu está limitado por espaço ou tempo, pois, nos sonhos, tendes uma realidade que nada tem que ver com espaço ou tempo; e estas experiências oníricas mudam e transformam a vossa personalidade, pois a ação deve, por si só, estar sempre em mudança.

Vós conheceis apenas uma pequena parte do eu. Sois mais do que sabeis que sois, e as vossas jornadas estendem-se muito mais longe.

O eu é, de facto, uma construção mais complexa e mais delicada do que qualquer de vós sabe.

Agora podeis, como desejardes, fazer um intervalo ou encerrar a sessão.

("Encerramo-la então.")

Dar-vos-ei, então, os meus melhores cumprimentos e os meus votos mais sinceros. Acrescentarei também que esta sessão é, em si mesma, uma ação e, sendo uma ação, muda tanto os que nela participam, o Ruburt que a transmite, como eu que a dou.

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 23:00. A Jane estava bem dissociada. Demorou um pouco a abrir os olhos. A entrega dela fora muito ativa; os olhos abriram-se brevemente por vezes, e a voz tinha sido bastante forte. Tanto o Bill Gallagher como eu comentámos o acentuado sotaque irlandês que ela

usou. O Bill disse que a úlcera dele não o incomodara, e a Lorraine disse que o pescoço dela se sentia muito melhor.)

(A Lorraine e os Gallaghers foram-se embora pouco depois da sessão. A Jane, reparei, parecia ainda excitada e não foi deitar-se de imediato como costuma fazer depois de uma sessão. Nós falámos sobre o grande pico da atividade psíquica a que ela chegara recentemente, e ela disse que sentia que o Seth ainda "andava por perto".)

(Eu não incentivo a que ela dê sessões extra, por regra, e não a incentivei a continuar agora. Eu estava dividido entre sentir que ela poderia, por si, escolher a quantidade de atividade psíquica em que queria envolver-se e sentir que seria melhor ela não exagerar. O ritmo tinha sido intenso recentemente.)

(Por fim, nós sentámo-nos na sala de estar e a Jane voltou a falar por o Seth. Eu tinha guardado o meu bloco e não o fui buscar. A Jane sentou-se no sofá e eu recostei-me numa cadeira confortável. Os olhos dela estavam fechados, a voz calma. A curta sessão foi um pouco como uma conversa entre o Seth e eu, embora eu não tivesse feito muitas perguntas. O que se segue é um resumo, feito de memória imediatamente após a sessão terminar. Retoma às 23:45.)

RESUMO

(Falando por o Seth, a Jane começou por dizer que nós podíamos prescindir da sessão de quarta-feira, se quiséssemos, tendo em conta o trabalho extra envolvido recentemente em as sessões mais longas. A Jane estava, de facto, num pico de atividade psíquica agora, o mais alto até à data; ele gostava de aproveitar tais períodos quando podia.)

(O Seth repetiu várias vezes que nós não nos arrependeríamos deste surto de energia psíquica, nem do tempo envolvido, porque isso significava um aumento da capacidade da Jane para focar energia. As testemunhas desta noite tinham sido extremamente valiosas; por razões diferentes (que ele não especificou). O Seth afirmou que tais encontros aumentavam a capacidade da Jane de utilizar energia em diferentes níveis. Essa capacidade ainda está a aumentar. O Seth usa as testemunhas como "treino" para a Jane. A capacidade dela de se alimentar da energia dos outros seria muito valiosa num "futuro próximo". Eu creio que ele insinuou aqui que a Jane iria falar perante grupos maiores, talvez em breve, e que possivelmente muitos, em tais grupos, seriam estranhos.)

(O Seth teve cuidado em assegurar-se de que a Jane não exagerava. Ele compreendia as minhas preocupações nesse sentido, e eu não tinha com que me preocupar. Sempre que nós quiséssemos, poderíamos obter informações dele. Haveria também períodos em que as energias da Jane estariam em baixa. Há muito sobre energia e ciclos e as capacidades da Jane que ele ainda não nos explicou. Ele tem carinho por nós, e nós aprendemos muito.)

(O Seth respondeu à minha pergunta dizendo que era uma boa ideia a Jane e eu participarmos no simpósio de hipnose em Oswego no próximo mês, e conhecermos o Dr. Instream, o diretor. A visita teria efeitos de longo alcance, para nós e para o material. Eu tinha rapport com o Dr. Instream por ter lido os livros dele. Foi por isso que eu lhe escrevi, em primeiro lugar. A Jane e eu sentiríamos esse rapport quando o encontrássemos, também.)

(O Seth apreciava estes encontros casuais, e eu mencionei usar o nosso gravador de cassetes para mais encontros destes, mantendo as sessões um pouco mais curtas para compensar o tempo extra envolvido em voltar a ouvir as gravações para transcrição. O Seth compreendia os problemas que nós enfrentávamos na nossa vida diária e não queria que as sessões nos ocupassem mais tempo.)

(Nem ele recomendava que nós passássemos os sábados à noite, sozinhos ou com amigos, a tentar sessões espíritas ou outra atividade psíquica. Nós precisávamos, em vez disso, de atividades para fora, como as nossas danças e estar com os outros. O Seth concluiu dizendo que poderíamos tirar tempo livre quando quiséssemos, que bastava pedir, e que eu poderia terminar qualquer sessão sempre que quisesse.)

(Fim às 23:59. Os olhos da Jane abriram-se lentamente. Ela disse que se sentia relaxada, que o Seth já se tinha ido e que a sessão terminara.)

SESSÃO 163

21 de junho de 1965

(No domingo à noite, 20 de junho, voltei a experimentar a sensação do som, tal como o Seth a descreveu. A Jane e eu assistimos a uma missa de jazz apresentada pelo o Joe Masters na Igreja Presbiteriana, em Horseheads, a norte de Elmira, NY, onde vivemos. Foi uma experiência muito emocionante para nós e, creio, para toda a gente presente. A música, por vezes, tinha um volume literalmente ensurdecedor, combinada com um grande coro e uma banda de jazz. Além disso, a Jane e eu, com os Gallaghers, sentámo-nos na segunda fila e, assim, apanhámos toda a força da atuação.)

(Pouco depois de a missa começar, tomei consciência do que pareciam ser ondas sólidas mas invisíveis que batiam externamente contra ambas as orelhas. Uma analogia seria mãos em concha a bater nas minhas orelhas. Uma vibração extremamente rica inundou-me a cabeça e rapidamente se espalhou por várias partes do corpo, de modo nada uniforme. Tentei aumentar a sensação, concentrando-me, por exemplo, em ouvir o som com o joelho esquerdo quando a sensação era intensa nessa

zona, mas não tive especial sucesso. Isto fez-me lembrar a 154.ª sessão, que trata da capacidade generalizada do corpo para receber estímulos.)

(No Volume 1 de The Early Sessions, esta sensação, como lhe chamo, é abordada a seguir à Sessão 23, na Sessão 24, e a seguir à Sessão 25, entre outras. Desde então, tenho-a experimentado frequentemente durante o tempo psicológico. É muito mais rica e variada do que a vibração mais habitual que se nota numa ocasião comovente. No caso acima, a fonte inicial da sensação parecia provir de fora do corpo, e as ondas contra as minhas orelhas tinham uma qualidade tangível e sólida que é difícil descrever.)

(O Joe Masters é o marido da Dee, que dirigiu a galeria de arte onde a Jane trabalhou durante vários anos. Os Masters são referidos pelo o Seth na 63.ª sessão, entre outras ocasionais. Ver Volume 2.)

(A Jane também sentiu fortes sensações de vibração na missa de jazz, dizendo que eram como as sensações que atinge durante o "tempo psíquico", a que chama o seu bom estado e, ocasionalmente, êxtase.)

(No sábado passado, 19 de junho, a Jane recebeu uma breve comunicação do o Seth enquanto fazia as suas tarefas domésticas. Os seus pensamentos tinham tocado nas sessões que tratavam recentemente da úlcera do o Bill Gallagher. A Jane pensou, distraidamente, que alguns alimentos não seriam práticos para o Bill comer. Depois recebeu a breve mensagem do o Seth a dizer que as nossas ideias de praticidade são muitas vezes pouco práticas.)

(A sessão de quarta-feira passada, marcada para 16 de junho, não se realizou. Foi ideia do o Seth, para compensar as sessões mais longas recentes e a digitação extra envolvida.)

(A sessão desta noite realizou-se novamente na nossa sala de estar. Estava uma noite extremamente quente e húmida. O ruído do trânsito ouvia-se mais do que o habitual, mas a Jane parecia não se importar. Falou sentada e de olhos fechados, com uma voz suficientemente forte para se sobrepor ao ruído de fundo e a um bom ritmo, com muito poucas pausas. Como tem feito muitas vezes ultimamente, falou grande parte do tempo inclinada para a frente na sua cadeira de baloiço, com os cotovelos apoiados nos joelhos e a cabeça ligeiramente inclinada para baixo.)

Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

Vejo que vamos ter novamente uma sessão privada. Isto é vantajoso para nós; e também é vantajoso, quando há testemunhas presentes, que essas testemunhas possuam as qualidades peculiares que trazem benefício.

Há um pequeno ponto que quis mencionar esta noite, apenas para referência futura: mal começámos qualquer estudo aprofundado do universo dos sonhos e tratámo-lo principalmente em ligação com outras

discussões. No entanto, vamo-lo discutir em detalhe e usaremos sonhos dos vossos próprios cadernos como exemplos neste estudo.

Os sonhos que estão a acumular, portanto, serão de grande utilidade para nós, e não os tenho discutido nas nossas sessões regulares porque prefiro usá-los como base para outro corpo de material.

(O caderno da a Jane contém agora mais de 300 sonhos, e o meu um pouco menos. As informações acima podem explicar porque é que o Seth não discutiu o meu sonho clarividente recente, que mencionei na 160.ª sessão.)

O que chamam sugestão, voltando ao nosso tema atual, é apenas uma projeção para o universo físico de dados que operam constantemente como base e no interior da ação. É, fundamentalmente, uma manifestação psíquica que dá direção à ação e às várias manifestações que a ação pode assumir.

A sugestão é, portanto, uma das características da ação. O termo sugestão é fraco. Tal como opera no vosso sistema e no seio da personalidade humana, a palavra expetativa é um termo muito melhor. No entanto, a expetativa é apenas uma fase, pois o mesmo tipo de atividade diretiva interior é pertinente em todas as formas de ação.

O que chamam sugestão é, então, apenas um pequeno aspeto de uma característica diretiva maior que é sempre parte da ação em si. É, de facto, da natureza de um ímpeto, um ímpeto interior que pertence à ação e não uma força separada da ação que atue sobre ela. Este ímpeto é um movimento natural e espontâneo que brota da própria ação. Pode até ser chamado de direção, ou das várias direções espontâneas, nas quais a ação se move.

Estas direções não são impostas à ação por quaisquer leis. São meramente os padrões resultantes com que a energia se expressa. Estão apenas familiarizados, regra geral, com este ímpeto, ou com estas direções, de maneiras bastante superficiais, porque o ego prefere não as perceber. Estes movimentos são simplesmente o fluxo que a ação assume. O que designam por sugestões negativas são geralmente ações que entravam, ou direções da ação que entravam o fluxo diretivo interior principal. Operam, então, de modo muito semelhante a contracorrentes, estabelecendo bloqueios e travando as energias principais ao dividi-las em várias direções diversas.

É importante que se compreenda que a sugestão, tal como a conhecem, é apenas a manifestação de fluxos e direções interiores. Sem os fluxos e direções internos, é claro que a ação se envolveria, de facto, em desordens caóticas, sem padrões construtivos ou materializações. Em vez disso, enredar-se-ia no poder da sua própria energia e seria incapaz de formar quaisquer padrões ou estruturas duradouras dentro dos quais se pudessem formar concretizações e construções razoavelmente permanentes.

Quando falam de sugestões negativas, estão realmente a referir-se a uma situação em que tais contracorrentes enredam a ação em si mesma e, portanto, entravam o ímpeto construtivo principal que a ação irrestrita permite. Até que a energia, novamente, se desenrede, a ação fluirá também nas contracorrentes, e o tronco principal de energia que confere integridade e identidade a qualquer unidade dada poderá, portanto, ficar seriamente ameaçado.

Da parte de qualquer personalidade humana, é, por isso, extremamente importante que se aprendam métodos para deixar a ação seguir a sua inclinação diretiva normal no interior da personalidade, evitando, assim, estes rebentos abortivos que entravam as diretivas e os propósitos principais da unidade como um todo.

A integração de toda a personalidade como unidade psicológica e como um gestalt psíquico efetivo depende, obviamente, do fluxo livre e não entravado da ação. Quaisquer impedimentos aqui podem ser extremamente ameaçadores para a integridade da própria personalidade, pois um aspeto da personalidade beneficiaria à custa de outros aspetos.

A própria personalidade, como sabem, é um gestalt de ação e, como tal, é necessário que o fluxo da ação no seu interior siga as diretivas gerais da a entidade e do o eu interior. Quando, por exemplo, se permite que o ego aplique de forma demasiado rígida e estrita as suas funções inibitórias, então esta liberdade de ação dentro da personalidade fica seriamente dividida e entravada.

(Intervalo às 21h26. A Jane estava razoavelmente dissociada para uma primeira transmissão. A sua entrega tinha sido rápida, com os olhos fechados o tempo todo. Durante esta transmissão, começou a cair uma chuva muito intensa; era ruidosa, mas a voz dela sobrepunha-se facilmente ao ruído adicional. Disse estar vagamente consciente da chuva e do conteúdo do material.)

(A Jane começou a falar novamente no mesmo ritmo acelerado, de olhos fechados e com uma voz um pouco mais calma. Retoma às 21h34.)

Eu, o Joseph, abrandarei ao teu pedido, sempre que te for mais conveniente.

Agora. No que diz respeito à nossa discussão, mencionámos no passado que não existem duplicados exatos em quaisquer circunstâncias. Há, no entanto, obviamente, padrões criados pela ação, que podem ser vistos como caminhos compostos de ação, através dos quais a ação flui depois.

Uma vez construído um desses caminhos, temos o que se pode chamar um padrão de ação ou hábito. Assim, quando se criam correntes cruzadas de ação, a ação continuará nessas direções, a menos que seja desviada de volta para outros canais. Então, o canal secundário ou impeditivo será automaticamente encerrado. Mas toda a ação deve ser retirada dele, pois,

enquanto o canal subsistir, permanece a possibilidade de a ação impeditiva se repetir.

De facto, não há regra rígida que indique quais ações são essencialmente impeditivas e quais não são. Aquilo que pode parecer uma ação impeditiva pode, na verdade, revelar-se o impulso de uma nova e construtiva direção, que poderá vir a representar um novo e mais forte padrão de identidade e integridade, refrescando completamente a unidade original e acrescentando-lhe vitalidade e força.

O eu interior, através da intuição, consegue normalmente reconhecer se uma ação é impeditiva ou construtiva para os propósitos da personalidade em questão. Mesmo uma ação que aparentemente se apresente como claramente impeditiva pode, temporariamente, servir de modo construtivo. Pode depois transformar-se numa ação impeditiva.

Uma doença, enquanto ação impeditiva, pode, por exemplo, ser ainda assim uma ação construtiva num dado momento, na medida em que impede a ação dentro da personalidade de seguir caminhos mais destrutivos. Quando essa possibilidade destrutiva passa, porém, uma doença que se mantenha torna-se uma ação claramente impeditiva; pois qualquer ação aparentemente impeditiva não pode ser julgada isoladamente, mas no contexto dos outros elementos de ação em que uma dada personalidade está envolvida.

É extremamente difícil, mas é possível para o sistema humano encerrar, para todos os efeitos práticos, um canal que tenha sido usado para o fluxo de tal ação impeditiva. O canal pode desaparecer automaticamente, mas a própria ação nunca pode ser retirada.

Falaremos do que chamam sugestão em termos mais práticos, para as vossas aplicações específicas. Contudo, é necessário compreender a sua natureza básica. O ego, por norma, não pode julgar se uma ação é construtiva ou impeditiva para a personalidade como um todo.

Pode julgar se uma ação é construtiva ou impeditiva **para si próprio**. Em muitas ocasiões, os propósitos do ego coincidem com os propósitos da personalidade inteira, mas noutras muitas ocasiões os propósitos do ego não coincidem com os melhores propósitos da personalidade como um todo. E, nesses casos, o ego não está equipado para julgar, exceto para si mesmo.

Pode, no entanto, ser-lhe ensinada aqui uma função muito valiosa. O primeiro requisito é que o ego compreenda tanto a natureza da sua dependência do todo da personalidade como a natureza das suas peculiares capacidades diretivas em relação ao universo físico. Quando há boa comunicação entre todas as áreas do eu — e este "quando" é de grande importância — então o julgamento do ego pode ser confiado em maior medida.

As sugestões dadas por um indivíduo em qualquer tipo de base consciente têm de ser dadas com a cooperação do ego. Muitas sugestões contornam completamente o ego. A sugestão, porém, tal como a concebem, opera nos dois sentidos. Isto geralmente não é compreendido. As sugestões podem vir, portanto, do mundo físico, atuando sobre a personalidade; mas também podem surgir de dentro da personalidade e atuar sobre o ambiente físico.

Podem, de facto, treinar-se em grande medida para reagir a sugestões construtivas em vez de impeditivas. Isto significa apenas que irão — ou poderão até certo ponto — escolher a direção em que a ação dentro de vós se moverá. Isto também implica que uma parte da personalidade faz essa escolha e é capaz de distinguir uma sugestão construtiva de uma impeditiva. E aqui é necessário que discutamos mais profundamente a natureza ou as características das sugestões construtivas versus as impeditivas, pois uma pode transformar-se na outra.

Nenhuma parte da personalidade deve ser autorizada a bloquear o fluxo livre de energia ou de ação. As ações impeditivas são facilmente reconhecidas pelos seus efeitos, psicológicos ou físicos, sobre o sistema humano. Uma doença é, em termos gerais, o resultado de uma ação impeditiva, embora haja exceções, como noutros casos.

Existem, de facto, métodos através dos quais o fluxo da ação pode ser reconduzido, afastando-se dos canais impeditivos, e trataremos deste assunto em algum detalhe.

Agora sugiro o vosso intervalo.

(Intervalo às 22h07. A Jane estava bem dissociada. Falara num ritmo rápido e com boa projeção vocal, com poucas pausas e de olhos fechados. A chuva parara e a humidade estava elevada e desconfortável. Isto é, eu estava desconfortável, com a mão de escrita húmida e pegajosa. A Jane estava perfeitamente à vontade, a pele seca e fresca. Disse não estar de todo consciente do calor ou da humidade enquanto transmitia o material, mas estar bem consciente das condições durante o intervalo.)

(Retomou de olhos fechados e com uma voz mais calma, mas mantendo o mesmo ritmo rápido de transmissão, às 22h16.)

Voltaremos, de facto, a ter muitas sessões a tratar do *gestalt* que é a personalidade humana, e nessa altura muito deste material se encaixará. Estamos aqui, mais uma vez, a lidar apenas com os vários aspetos da ação. Como a própria personalidade é um *gestalt* de ação, dentro do eu interior há uma compreensão global dos propósitos e intenções da personalidade inteira. Estes estão, de facto, na própria estrutura — tanto psíquica como física — da personalidade. O ego, por si só, enquanto unidade separada, não possui tais dados, embora, sendo afinal uma parte do eu total, tenha essa informação disponível. Mas, quando atua como unidade, não a utiliza.

A informação não lhe está vedada. Simplesmente não a usa — e há razões bastante suficientes para isso, razões que têm a ver com o modo necessariamente apartado como o ego, quando opera como unidade separada, vê o universo físico.

Quando a personalidade está bem integrada, então, mesmo ao operar como unidade separada, o ego ainda cumpre os propósitos básicos da personalidade como um todo. É a comunicação entre as várias áreas do eu que é tão importante aqui, como em muitos outros assuntos. É possível que o ego compreenda a sua posição como apenas uma parte da personalidade total, enquanto continua a agir de modo diretivo na manipulação física.

Esta é a circunstância ideal, pois quando assim é, o ego ouve o eu interior e dirige a sua energia para fora de modo benéfico para toda a estrutura do *gestalt*. O que chamam sugestões negativas são muitas vezes juízos do ego, pois a sugestão atua do ego para o subconsciente, assim como no sentido inverso. Tais sugestões criadas pelo ego podem, de facto, ser detetadas e substituídas por sugestões positivas ou construtivas.

No entanto, também podem ser estabelecidas respostas automáticas, de modo que apenas se reaja a sugestões construtivas. Nesses casos, contudo, o eu interior deve ser o juiz final, decidindo quais as sugestões construtivas e quais não o são.

Existem, certamente, formas mais vantajosas do que outras para dar tais sugestões, e entraremos nisso noutra sessão. Podemos também, de facto, começar pelo menos um estudo parcial da estrutura da personalidade enquanto relacionada com a ação, pois tal discussão encaixará bem no nosso material sobre sugestão.

Deve compreender-se que a personalidade é, de facto, uma ação dentro da ação, e que, portanto, nunca é estática. As sugestões, sendo as direções em que a ação se move, representam o próprio ímpeto que muda constantemente a ação de qualquer personalidade dada. É quase desnecessário dizer, mais uma vez, que todas estas designações implicam uma separação que, na verdade, não existe, e limites definidos que não estão presentes.

Todas as ações fundem-se umas nas outras e nenhuma é verdadeiramente independente; e todas as unidades se interpenetram, e todos os limites mudam e são arbitrariamente escolhidos. Os limites resultam das limitações da perceção, pois uma unidade parece terminar onde a perceção dela cessa.

Esta foi uma sessão extremamente construtiva, e o seu fluxo permaneceu desimpedido. Desejo-vos a ambos uma boa noite e, como sempre, aprecio as nossas sessões. Sinto-me bastante benevolente esta noite e aprecio a nossa solidão. Existem, no entanto, outros elementos importantes. Desejo-vos, portanto, uma boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

(Fim às 22h40. A Jane estava mais dissociada nesta última transmissão, segundo disse. Teve os olhos fechados durante toda a sessão, falou rapidamente na maior parte do tempo e com voz firme.)

SESSÃO 164

Sugestão Construtiva e Impeditiva
Mais sobre Sugestão
23 de Junho de 1965

(*Na noite de terça-feira, 22 de junho de 1965, tive outro sonho clarividente que se veio a cumprir na manhã seguinte, a caminho do trabalho. Creio que é um caso de sugestão, dada por um sonho, que depois influenciou o meu comportamento, inadvertidamente, no dia seguinte. Exprimi em voz alta a esperança de que o Seth falasse disso esta noite, mas, tal como no sonho mencionado na 160.ª sessão, ele não o fez. Eu registo todos os sonhos de que me lembro, tal como a minha mulher.*)

(*A Jane tem usado recentemente o seu período de vinte minutos de tempo psicológico para fins de saúde, com excelentes resultados. Para um incidente específico relacionado, ver a descrição do episódio com o seu dentista na 152.ª sessão. Ela tem também alcançado "estados" excelentes durante os seus períodos de tempo psicológico. Mais uma vez, ela mantém registos.*)

(*Choveu esta noite e, com o tempo mais fresco, realizámos a sessão na nossa pequena sala nas traseiras. Usar esta sala aumenta a nossa sensação de privacidade, por estarmos abrigados da maior parte do ruído e do risco de interrupções. A Jane esteve bastante irrequieta durante a sessão, mudando frequentemente de posição na sua cadeira de baloiço. Falou de olhos fechados durante toda a sessão; por vezes a sua fala foi bastante rápida, outras vezes foi entrecortada por pausas. A sua voz esteve, na maior parte do tempo, em volume médio.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Ações impeditivas representam bloqueios reais de energia ou de ação, acumulações que conduzem a um beco sem saída. De certo modo, isto não significa, no entanto, que a ação esteja terminada. Quer dizer que a ação é desviada para canais que não servem da melhor forma os interesses do todo da personalidade. As energias parecem concentrar-se e voltar-se para dentro, afetando todo o sistema. Representam ramificações, novamente não necessariamente prejudiciais em si mesmas, mas apenas quando vistas do ponto de vista das outras ações que formam a estrutura da personalidade.

Tais ações possuem naturalmente todas as características da ação em geral e, por isso, procurarão outros métodos de materialização e expressão. Será feita uma tentativa de disciplina. A estrutura parecerá — isto é, a

estrutura impeditiva parecerá — querer manter-se. A totalidade da personalidade, em qualquer momento dado, por causa da sua própria natureza e características, tem apenas uma determinada quantidade de energia disponível em termos práticos, embora, idealmente falando, a sua energia não seja limitada. Contudo, uma certa porção da energia praticamente disponível é, portanto, despendida na manutenção desta ação impeditiva. É evidente, portanto, que fica disponível menos energia para a personalidade realizar ações mais benéficas para o sistema da personalidade como um todo.

Esta situação pode ser grave em graus variados, de acordo com o ímpeto e a intensidade da causa propulsora original por detrás da ação impeditiva. Se o ímpeto for poderoso, então a ação impeditiva será de natureza mais séria, bloqueando grandes reservas de energia para os seus próprios fins. Torna-se obviamente parte da estrutura psicológica da personalidade, da estrutura física, da estrutura elétrica e química, invadindo, até certo ponto, até o universo do sonho. É, momentaneamente, literalmente aceite pela personalidade como parte do eu, e aqui reside o seu perigo. Não é apenas simbolicamente aceite, e não estou a falar em termos simbólicos. A ação impeditiva, tal como se vê numa doença, por exemplo, é literalmente aceite pela estrutura da personalidade, e por todos os sistemas correspondentes, como uma porção do eu. Uma vez que isto acontece, desenvolve-se instantaneamente um conflito. O eu não quer abdicar de uma parte de si mesmo, mesmo quando essa parte pode ser dolorosa ou desvantajosa. Existem muitas razões psicológicas por detrás de tal verdade psicológica.

Por um lado, embora a dor seja desagradável, é também um método de familiarizar o eu com as margens de uma consciência acelerada. Qualquer sensação intensificada, agradável ou desagradável, tem, até certo ponto, um efeito estimulante sobre uma consciência. É uma forte perceção de atividade e vida. Onde o estímulo pode ser extremamente incómodo e humilhantemente desagradável, certas porções da estrutura psicológica aceitam-no indiscriminadamente porque é uma sensação, e uma sensação vívida. Esta aquiescência, mesmo a estímulos dolorosos, é uma parte básica e necessária da natureza da consciência.

(*A Jane fez agora uma pausa muito longa, sentando-se imóvel, de olhos fechados.*)

Mesmo uma rejeição ou retirada rápida e automática face a tal estímulo é, por si só, uma forma de a consciência se conhecer a si mesma. O ego pode tentar ignorar ou escapar a tais experiências, mas a natureza básica da ação em si é o conhecimento de si mesma em todos os aspetos; e, de uma forma básica, muito básica e profunda, a ação não diferencia entre ações agradáveis, dolorosas ou aprazíveis. Estas diferenciações surgem muito mais tarde e noutro nível, e num desenvolvimento evolutivo

posterior. Mas, porque a personalidade é composta de ação, a personalidade contém também em si esta característica da ação, no sentido em que aceita todas as sensações como expressões de si mesma e não discrimina entre estímulos. A ação aceita todos os estímulos de forma afirmativa. Só quando a ação se compartimenta, por assim dizer, no desenvolvimento de uma consciência altamente diferenciada, é que tal refinamento ocorre. Não estou aqui a dizer que os estímulos desagradáveis não serão sentidos como desagradáveis, e reagidos como tal, por organismos menos autoconscientes. Digo que organismos menos autoconscientes rejubilarão até na reação automática contra tais estímulos, porque qualquer estímulo e reação representam sensação, e a sensação é outro método pelo qual essa ação se conhece e se expressa.

Eu proponho a vossa primeira pausa.

(*Pausa às 21:31. A Jane estava bem dissociada para uma primeira pausa. Tinha estado irrequieta; a sua voz bastante expressiva.*)

(*A Jane disse que experimentara outra "sensação de conceito" enquanto falava, tal como nas 149.ª, 151.ª e 153.ª sessões. Ao contrário das outras, porém, esta envolveu mais um sentir do que quaisquer imagens visuais, o que tornou difícil descrevê-la. Envolvia, disse a Jane, uma espécie de compreensão interior de que estava a aprender algo de um modo novo, como se algum tipo de sentido indiferenciado estivesse a operar e a absorver informação. A sensação de estar dentro de um conceito, disse finalmente, era tão boa descrição quanto qualquer outra. Como mencionou antes, ela acredita que se torna consciente de tais conceitos quando o Seth trata de material que é difícil de pôr em palavras.*)

(*A Jane retomou no mesmo tom bastante rápido, com boa voz e de olhos fechados, às 21:44.*)

A um nível muito básico, enquanto consciência com um eu (mas não existe um "eu" consciente na divisão mais minúscula da consciência), toda a ação e todas as sensações e todos os estímulos são aceite instantânea, automática e jubilosamente, independentemente da sua natureza. A este nível não existe qualquer conhecimento de ameaça. A ação, a este nível, tem consciência de si, mas a diferenciação do "eu" não é suficientemente definida para temer a destruição ou estímulos dolorosos. Aqui temos apenas a ação a conhecer-se. E, conhecendo-se, conhece a sua indestrutibilidade básica, conhece a sua própria unidade, e não teme a destruição, pois é também parte da própria destruição, da qual evoluirá mais ação.

O organismo complexo que é a personalidade humana, com a sua estrutura física, evoluiu, juntamente com muitas outras estruturas, uma consciência do "eu" altamente diferenciada cuja própria natureza é a de tentar preservar os limites aparentes da identidade. Para o fazer, escolhe entre ações, pois a própria escolha, o ato de escolher e a capacidade de o

fazer, representam a natureza da identidade. Mas, por baixo deste gestalt sofisticado, estão os alicerces mais simples do seu ser e, de facto, a própria aceitação de todos os estímulos, sem a qual a identidade seria impossível.

Sem qualquer aceitação de estímulos dolorosos, a estrutura nunca poderia manter-se, pois os átomos e as moléculas dentro da estrutura aceitam constantemente estímulos dolorosos, e sofrem, até jubilosamente, a sua própria destruição; estando cientes da sua própria separação dentro da ação e cientes da sua realidade dentro de toda a ação, e não tendo estruturas complicadas de "eu" para manter, não têm razão para temer a destruição. Estão conscientes de si como parte da ação e, portanto, através da compreensão em cápsula, de que já falámos, os simples átomos e moléculas estão conscientes da sua própria imortalidade básica. Tudo isto é conhecimento básico, se quiserem entender porque é que a personalidade aceita até uma ação impeditiva, ou a dor ou a doença, como parte de si mesma, apesar da resistência do ego à dor.

Ainda havemos de discutir a dor e o prazer. Contudo, o tema será tratado de forma exaustiva em sessões dedicadas à natureza da personalidade humana. Agora, porém, compreendem a razão pela qual até uma ação impeditiva é literalmente aceite pela personalidade como uma porção do eu, e porque, portanto, devem ser feitos esforços que persuadam a personalidade a abdicar de qualquer porção de si mesma, se for para haver progresso. Uma vez que a personalidade possa compreender que uma doença foi aceite como uma porção do eu, então até o ego será uma ajuda.

(*A Jane fez agora outra longa pausa.*)

Somos também ajudados aqui por várias características da personalidade, no sentido em que ela está em mudança constante, e a sua flexibilidade será benéfica. Queremos apenas alterar a direção em que se move, ou melhor, a direção em que parte da sua energia se move. Deve ficar claro para a personalidade que a ação impeditiva representa um ónus para a totalidade da estrutura e que esta porção particular do eu não é básica na estrutura original da personalidade, mas apenas adotada. Quanto mais tempo a ação impeditiva for aceite como parte do eu, mais sério o problema. A ação impeditiva, ou a doença, contudo, não faz parte da estrutura básica da personalidade, ou do gestalt de ação, que é composto por padrões de ação formados desde o nascimento. Comparada com esta estrutura verdadeiramente assombrosa, que é o resultado da memória de cada átomo e molécula, esta ação impeditiva é relativamente pouco importante e, quando se usam os métodos corretos, pode ser desalojada sem grandes dificuldades.

A natureza peculiar da ação impeditiva, ou da doença, tem muito a ver com a sua persistência. Todo o foco da personalidade pode deslocar-se de áreas construtivas para uma concentração das energias principais na área da ação impeditiva ou da doença. Nesse caso, a doença representa de facto um

novo sistema unificador. Ora, se o antigo sistema unificador da personalidade tiver entrado em colapso, a doença, servindo como medida improvisada e temporária de emergência, pode manter intacta a integridade da personalidade até que um novo princípio unificador, construtivo, substitua o original. Neste caso, a doença não poderia ser chamada uma ação impeditiva, a menos que persistisse muito depois de cumprida a sua finalidade. Mesmo assim, sem conhecer todos os factos que rodeiam a personalidade, não poderiam fazer qualquer juízo, pois a doença poderia ainda servir ao conferir à personalidade um sentido de segurança, sendo mantida, por assim dizer, como um dispositivo de emergência sempre presente, caso o novo princípio unificador falhasse.

Esta discussão envolver-nos-á necessariamente com a estrutura da personalidade e com a natureza daquilo a que chamam sugestionabilidade.

Eu proponho a vossa pausa.

(*Pausa às 22:12. A Jane estava bem dissociada. Os seus olhos permaneceram fechados, o seu ritmo foi na maior parte bastante rápido, e a sua voz um pouco mais forte do que o habitual. Fez algumas pausas. Retomou no mesmo tom rápido às 22:20.*)

É, portanto, impossível considerar uma ação impeditiva, como uma doença, sem ter em conta os dispositivos estruturais unificadores específicos, as tendências de personalidade subconscientes e conscientes. Noutras palavras, uma ação não pode ser julgada como impeditiva sem um conhecimento aprofundado das outras ações que resultam na composição de qualquer personalidade dada. Isto é extremamente importante. Ignorar este ponto é correr o risco de a personalidade adotar uma doença mais grave.

Princípios unificadores são grupos de ações em torno dos quais toda a personalidade se organiza num dado momento. Estes princípios unificadores podem mudar, e mudam, geralmente de forma relativamente suave, quando a ação é deixada fluir sem entraves. Quando não é deixada fluir sem entraves, seguindo os padrões ou canais para a sua expressão que foram evoluídos pela personalidade, então ocorrem vários bloqueios de energia; com tais bloqueios de ação inibida, pequenos bloqueios ocorrem frequentemente, e os próprios bloqueios ou impedimentos devem ser entendidos, não como algo à parte da personalidade, mas como parte da personalidade em mudança.

De facto, muitas vezes elas servem para preservar a integridade de todo o sistema psicológico e para assinalar a existência de problemas interiores. Muitas vezes cumprem funções temporárias, conduzindo a personalidade para longe de outras áreas de dificuldade mais graves. Não estou aqui a dizer que toda a doença é boa. Estou a dizer que a doença é uma porção da ação de que qualquer personalidade é composta e, portanto,

tem um propósito e não pode ser considerada uma força alheia que ataca a personalidade de fora.

Esta é uma área de estudo extremamente fascinante, e uma que iremos prosseguir de forma bastante vigorosa. A totalidade da personalidade deve ser conduzida a escolher aquelas ações que mais benefício lhe trazem como um todo, e a sua integridade como unidade é determinada pelas escolhas que faz nesta matéria.

Em vários momentos usarei como exemplo a úlcera do teu amigo, simplesmente porque a úlcera representa um excelente exemplo de uma ação impeditiva, ou doença. Deve, portanto, ficar claramente entendido que uma doença impeditiva é uma criação da própria personalidade. A própria eficácia e natureza da personalidade, e a saúde da personalidade, dependem da maneira como ela lida com a sua capacidade de escolher entre vários tipos de ação. Sem a escolha não haveria personalidade. As exaltações e os triunfos da personalidade são tanto resultado dessa capacidade de escolher entre ações quanto o são as suas doenças e desastres. Em quase todos os casos, as ações impeditivas resultam da recusa em deixar a ação fluir sem entraves em determinadas direções. A ação procura outras saídas, e essas saídas são causadas pelo medo.

Eu proponho uma breve pausa, e depois continuarei, a menos que prefiram que encerremos a sessão.

(*"Faremos uma pequena pausa então."*)

(*Pausa às 22:39. A Jane estava totalmente dissociada, disse ela. Tinha mantido os olhos fechados, a voz boa, a entrega rápida. Retomou no mesmo ritmo acelerado às 22:44.*)

Agora, embora seja basicamente verdade que a personalidade é composta de ação e que a sua própria perceção e identidade resultam da ação—

(*"Não muito depressa."*)

—isto não pretende implicar qualquer negação de valores psicológicos ou psíquicos, embora estes também sejam ações.

A estrutura da personalidade pode ser estudada de muitos pontos de vista. Estamos agora a estudá-la em relação à sua realidade básica como ação. Embora possa parecer que a personalidade seria o resultado de uma série de ações, este não é basicamente o caso. A personalidade, na realidade, é ação simultânea, composta de ações dentro de ações. Porções dela estão conscientes da sua perceção como parte da ação, e porções dela tentam colocar-se à margem da ação. Essa tentativa forma o ego, e é em si mesma ação. Se a doença fosse imposta à ação, ou à personalidade, a partir do exterior, então a personalidade estaria à mercê de agências externas. Ora, na medida em que tudo é basicamente ação, a personalidade é afetada por agências externas, mas, de modo mais básico, escolhe as ações que aceitará ou rejeitará.

Uma doença pode ser rejeitada pela personalidade. O hábito da doença pode ser rejeitado. A doença é, por vezes, no conjunto, benéfica. Uma dada doença, isto é, pode ser benéfica. Quando a ação é deixada fluir livremente, então rejeições neuróticas da ação não ocorrerão; e são rejeições neuróticas da ação que muitas vezes causam doenças desnecessárias.

Porque estaremos aqui envolvidos com uma classificação definida sobre quando uma doença é benéfica e quando é prejudicial. Isto será muito importante. Uma doença é quase sempre o resultado de outra ação que não pode ser levada a cabo. Quando as linhas para a ação original são libertadas e os canais se abrem para ela, a doença desaparecerá. Em alguns casos, porém, veem, a ação frustrada pode ser uma com consequências desastrosas, que a doença pode prevenir. A personalidade tem uma lógica própria. Estaremos envolvidos, durante muitas sessões futuras, com estes problemas, pois são de valor básico e de valor prático.

Veremos, então, mais adiante, de que modo se pode perceber a diferença entre uma doença benéfica e uma gravemente prejudicial. Veremos como uma doença temporariamente necessária pode ser grandemente atenuada, e os sintomas minimizados, enquanto a doença é ainda mantida como medida de emergência temporária, e depois gradualmente deixada desaparecer quando a sua presença se torna desnecessária. Veremos também como uma doença desnecessária e prejudicial, que não serve tal propósito, pode ser descartada.

Vou agora encerrar a sessão, mas ela servirá de base a muitas discussões sobre a relação entre ação, sugestão, personalidade, doença e saúde.

Os meus mais cordiais cumprimentos para vós os dois.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Fim às 23:00. A Jane estava novamente bem dissociada. A sua entrega foi rápida, os olhos sempre fechados, a voz boa.*)

SESSÃO 165
28 DE JUNHO DE 1965

(*A noite estava muito quente e húmida, mas, para evitarmos interrupções, realizámos a sessão na nossa pequena sala nas traseiras. Eu fui muito mais afetado pelo calor do que a Jane; como de costume, ela pareceu quase imune a tais distrações enquanto estava em transe. Os olhos da Jane permaneceram fechados durante toda a sessão. A sua voz estava baixa, a entrega bastante rápida. Fez algumas pausas, nenhuma delas muito longa.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Gostaria de continuar a nossa discussão acerca da natureza da personalidade humana na sua relação com a ação e em ligação com a questão da doença e da saúde em geral. Espero que esta seja, efetivamente, uma sessão calma e pacífica. Deve ser plenamente compreendido que, em circunstância alguma, a personalidade é uma construção estática ou imóvel. É, antes, um conjunto de ações espontâneas. Só quando é vista nesta perspetiva é que podem começar a compreender como ela forma a sua própria saúde. Todos os ajustamentos básicos da personalidade, de modo básico, têm de vir de dentro, através de reagrupamentos de ações características em torno de princípios unificadores.

A própria personalidade existe em muitas dimensões, como sabem, e tem a sua realidade em muitos outros campos além do campo físico, e, na verdade, basicamente não está tão aliada ao campo físico quanto possam imaginar. Esses princípios unificadores de que falei são em si grupos principais e dominantes de ações, em torno dos quais as energias principais da personalidade se agrupam. Esses princípios unificadores, porém, mudam constantemente e de forma impercetível. Em outra ocasião consideraremos as formas pelas quais esses princípios unificadores podem deslocar-se. Em muitos casos pode parecer que circunstâncias exteriores formaram tais deslocações interiores, alterando toda a estrutura unificadora da personalidade e deslocando a personalidade para aquilo que pareceriam ser atividades totalmente pouco características.

Nesse caso, porém, os deslocamentos continuam a provir de dentro. O gestalt ativo da personalidade é de facto tão complexo, as ações que a compõem estão tão entrelaçadas, que só as intuições interiores profundas da personalidade envolvida chegarão perto de uma compreensão completa do funcionamento do sistema particular da personalidade. Tal compreensão simplesmente não pode seguir linhas lógicas. O intelecto pode, de facto, apreender parte dessa compreensão a partir das intuições, mas o intelecto está consciente apenas de porções mínimas da totalidade da personalidade. Mais uma vez, isto não pretende minimizar o valor do intelecto. O facto

permanece: as respostas procuradas por uma personalidade só podem ser encontradas através de uma viagem para dentro das ações que compõem o eu. Na nossa última sessão expliquei parte da herança psicológica básica que reside na constituição de ação da personalidade. Não há como escapar a essa herança, e ela é tão importante que, sem ela, o sistema da personalidade não poderia ser construído.

Falei, por exemplo, da aquiescência da ação, a determinados níveis, a qualquer tipo de estímulo, indiscriminadamente, quer doloroso quer prazeroso. Sem essa aquiescência básica, as ações não teriam recebido a liberdade para desfazer padrões e deles evoluir novos. Isto não é necessariamente um aspeto mais primitivo. É simplesmente uma característica básica da ação em certos níveis, e a personalidade humana, com a sua complicada estrutura do ego, é, no entanto, composta de muitas ações que operam a esse nível.

De modo muito básico, uma negação de estímulos é uma ação negativa, se alguma ação pudesse ser chamada negativa. Não falo, é claro, em termos humanos, onde, por exemplo, cada estímulo deveria então ser seguido ou procurado indiscriminadamente. Não é esse o meu sentido. Estou a falar de níveis biológicos mais profundos e, de facto, de níveis que estão enterrados no próprio tecido.

A própria natureza do ego e da personalidade é formada pela capacidade de escolher entre ações ou estímulos; mas a vida, na medida em que não está ligada a um ego altamente diferenciado, rejubila com todos os estímulos, como sensação, quer sejam prazerosos quer dolorosos, pois essas distinções não existem nos vossos termos. No início das nossas sessões falei de forma geral, por exemplo, dizendo que as árvores e a vida vegetal têm uma consciência, mas não um sistema de ego desenvolvido. A árvore, portanto, está consciente da dor ligada, digamos, ao corte de um ramo.

(*Ver a 18.ª sessão, no Volume 1*.)

Não teme, no entanto, a destruição como o ego teme. Ainda luta pela sobrevivência, naturalmente; mas a consciência da vida vegetal envolve uma consciência do eu tal como opera dentro da ação. Vê-se ou sente-se a si própria como parte de uma ação contínua e, por causa desse conhecimento atómico interior, não teme basicamente a destruição, sabendo que será transformada em outros tipos de ação. A sua identidade está na ação. Dizer que a sua identidade e a sua continuidade, ou sentido de continuidade, estão na ação não anda muito longe da verdade, embora a palavra continuidade, neste caso, possa ser enganadora.

Eu proponho a vossa pausa.

(*Pausa às 21:26. A Jane estava mais dissociada do que o habitual para uma primeira entrega. Tinha estado bastante confortável nesta noite*

quente e húmida. Retomou no mesmo tom calmo e rápido, de olhos fechados, às 21:36.)

Só recentemente é que os vossos psicólogos começaram sequer a compreender a ligação entre biologia e personalidade, e compreendem-na apenas nos termos mais simples. Para começar, não se entende o suficiente sobre a estrutura biológica, pois a natureza dos átomos e das moléculas que formam a estrutura biológica continua em grande parte mal compreendida, e muito pouco foi feito neste campo.

(*"Não muito depressa."*)

A personalidade existe de forma difusa dentro do sistema físico e, por conseguinte, é, de modo mais básico, composta dessas heranças biológicas e dessas heranças que são propriedade da estrutura celular, muito anteriores à existência multicelular. Explicámos, até certo ponto, a realidade da personalidade dentro do sistema elétrico. Explicámos, até certo ponto, a sua origem básica na realidade interior. Explicámos o facto de que as potencialidades da personalidade e do eu são basicamente ilimitadas. Mas, durante a sua aliança dentro do sistema físico, ela encontra-se difundida na estrutura celular, e ações inter-relacionadas entre o sistema biológico, o sistema elétrico e a estrutura da personalidade formam, de facto, a realidade do indivíduo humano.

(*Ver as seguintes sessões no Volume 3 para material sobre o sistema elétrico: 122 a 128, 131, 135, entre outras, e 162, 164 no Volume 4.*)

Não podem sondar um sistema sem afetar os outros. É basicamente destituído de sentido considerar a personalidade separada das ações simultâneas de que é composta. A personalidade, como sabem, tem também uma realidade no universo do sonho. Deveria ser óbvio que, de modo muito básico e prático, a personalidade, porém, não está envolvida com o tempo físico em grau algum. Apenas uma parte da personalidade, o ego, está assim envolvida. É óbvio, claro, que o sistema de personalidade reagirá a estímulos que parecem, para o ego, estar muito afastados no tempo. Isto é, a personalidade pode reagir, no presente, a um estímulo que ocorreu originalmente há vinte anos, segundo a compreensão do ego acerca do tempo.

Mas passado, presente e futuro, enquanto tais, simplesmente não têm significado para os outros aspetos da personalidade. A ideia e a realidade do tempo físico correm paralelas ao desenvolvimento do ego. A consciência do eu, por si só, não tem consciência do vosso tempo físico. A ideia de tempo físico é um produto da tendência do ego para fazer distinções mais finas a fim de poder classificar e categorizar e, portanto, identificar e dar permanência às suas próprias sensações.

Na maioria das circunstâncias, o arranjo é um excelente mecanismo de funcionamento. Contudo, quando o ego leva demasiado longe a sua tendência categorizadora, pode rejeitar áreas inteiras de ação significativa

que foram experimentadas pela personalidade como um todo. Pode optar por rejeitar áreas inteiras por várias razões, geralmente por um medo equivocado de que as ações envolvidas ameacem a sua própria permanência. Tal rejeição é, decididamente, uma ação impeditiva. É essa rejeição, por parte do ego, que está na base da chamada neurose em muitos casos. A falha não está em que uma ação particular tenha sido enterrada pelo subconsciente. A falha está em o ego ter-se recusado a aceitar a ação vinda do subconsciente, impedindo, assim, o fluxo natural da energia. Naturalmente, nem todas as ações são reconhecidas pelo ego, nem isso é necessário, em qualquer caso.

É quando ações significativas, importantes para a totalidade da personalidade, são assim rejeitadas que surgem as dificuldades. É também verdade, porém, que essas recusas do ego em assimilar a ação são igualmente parte integrante das características da personalidade enquanto ação total. Em cada indivíduo, certas categorias de ação podem ser habitualmente negadas. Tal como as características de uma personalidade podem ser deduzidas, em parte, a partir daquelas ações que o ego aceita, assim também muito pode ser aprendido sobre qualquer personalidade dada através do estudo daquelas ações que o ego habitualmente nega.

Regra geral, personalidades secundárias recebem a sua energia como resultado direto, por assim dizer, de um ego demasiado rigoroso e rejeitador. Em muitos — embora não em todos — os casos, uma tal personalidade secundária pode representar simplesmente as tentativas, bastante saudáveis, de expressão por parte da personalidade como um todo que foram negadas durante demasiado tempo. Obtém-se um reagrupamento de ações de princípio unificador e uma divisão de energias em torno de dois sistemas de ego diferentes.

Deveria ser óbvio que, no caso do Ruburt, não houve tais rejeições habituais por parte do seu ego a acumularem-se desta maneira. A personalidade secundária, no entanto, é, claro, uma realidade em muitas circunstâncias. Pode ser considerada como uma ação impeditiva do mesmo modo que uma doença pode ser considerada, mas o seu valor global, ou os seus efeitos prejudiciais, devem ser avaliados, novamente, tal como no caso de uma doença, pelo serviço ou desserviço global que presta à personalidade como um todo.

Sem um tal reagrupamento secundário de ações, por exemplo, poderia, em certos casos, resultar uma fratura aberta muito mais grave, uma clivagem profunda da personalidade. Nalguns casos, a personalidade secundária é, novamente, uma medida de emergência que, no fim de contas, ajuda a personalidade como um todo a atravessar o período difícil, permitindo a expressão de ações antes que a sua explosão desorganize completamente o sistema de personalidade; e, então, a estrutura da

personalidade secundária pode ser descartada para todos os efeitos práticos, sendo, no entanto, recordada numa outra emergência.

Nesse caso, a personalidade secundária pode representar a melhor das alternativas disponíveis que podem ser praticamente tomadas pela personalidade para se manter. A ação impeditiva, então, teria um valor de sobrevivência.

Nalguns casos, claro, a personalidade secundária seria fortemente impeditiva, desviando as energias principais. Porém, tem de se entender que, do ponto de vista da personalidade como um todo, um ego forte — isto é, um ego fiável e que permita também a expressão necessária — é uma necessidade. Portanto, do ponto de vista da personalidade como um todo, a adoção de um novo ego, por assim dizer, com um agrupamento mais prático de princípios unificadores, poderia ser a melhor solução se o ego anterior, o ego previamente dominante, (se) tivesse mostrado incapaz. Nesse caso, a chamada personalidade secundária expressaria a personalidade como um todo com melhor proveito e, na realidade, reforçaria a sua permanência e identidade. Depois da vossa pausa, discutiremos, até certo ponto, as finalidades do ego.

Eu proponho a vossa pausa.

(*Pausa às 22:11. A Jane estava bem dissociada. Tinha pensado que estava a falar devagar, quando, na realidade, a sua entrega tinha sido bastante rápida e calma.*)

(*Os parêntesis perto do fim do segundo parágrafo acima indicam que as duas palavras entre parêntesis estão em falta nas minhas notas, por qualquer razão. A Jane falava bastante depressa nessa altura; posso tê-las perdido.*)

(*A Jane retomou no mesmo tom calmo, de olhos fechados, às 22:21.*)

A personalidade tem de ser compreendida a partir de todos estes pontos de vista e tem de ser entendida como um gestalt de ação. O ego tem de ser entendido como possuindo certas características gerais necessárias. Outra vez: ele deve tentar ver-se como separado da ação, embora, basicamente, a tentativa tenha de falhar. A tentativa, no entanto, permite ao ego agir como um homem da frente, por assim dizer, um agente organizado e disciplinado para lidar com o ambiente físico em nome da personalidade como um todo.

Mantém-se aqui uma rede muito delicada de desequilíbrios. O ego não deve ser demasiado rígido, nem demasiado disciplinador, ou deixará de falar pela personalidade como um todo e tornar-se-á um carcereiro, aprisionando os impulsos expressivos principais do eu mais profundo. Não deve, por outro lado, ser composto por um sistema de ações demasiado desorganizado, pois, nesse caso, não é capaz de manter um sentido consistente de identidade ou de propósito, e não é suficientemente forte

para agir de modo magnético, de forma a atrair ou a reter as energias básicas da personalidade.

Quanto à estrutura de personalidade do Ruburt, somos extremamente afortunados. O ego é suficientemente seguro e suficientemente forte, como agente organizador das energias básicas da personalidade, para que me possa permitir comunicar sem receio de que a estrutura da personalidade seja, de alguma forma, perturbada. Com efeito, como podem ter observado, a personalidade continua de modo bastante imperturbável, atendendo às circunstâncias. É por isso que podem ocorrer comunicações válidas entre nós, e é também a razão pela qual tais comunicações raramente ocorrem, em termos gerais. No caso de um ego inseguro têm dois problemas imediatos e ficam instantaneamente envolvidos em dificuldades: a personalidade básica teria receio de tais comunicações, sabendo instintivamente da fraqueza do ego. O ego estaria extremamente inseguro. Por outro lado, a personalidade acolheria quase de bom grado uma força organizadora forte, independentemente da sua origem, e poderia tender a agarrar-se a ela tanto quanto possível. Um estudo de personalidades secundárias é altamente fascinante, pois um tal estudo dar-vos-ia uma excelente ideia do modo como, em geral, o ego se forma, pois ele não é mais do que uma unidade de energia sob a égide das ações mais fortes características dentro do sistema de personalidade em questão.

Estas energias são naturalmente extraídas do interior da personalidade como um todo. O que geralmente não é reconhecido é o facto de o próprio ego mudar constantemente. Só quando a mudança é invulgarmente vívida e claramente percetível é que falam de personalidades secundárias. Mas os impulsos característicos principais de qualquer personalidade dada deslocam-se continuamente; apesar de todas as tentativas no sentido oposto, o ego tem de mudar apenas para existir, e a sua própria permanência depende da sua flexibilidade.

O ego, então, é tanto caracterizado por aqueles tipos de ação que habitualmente nega como por aqueles tipos de ação que habitualmente aceita. Não é, porém, o único aspeto organizador da personalidade. É simplesmente o aspeto organizador da personalidade nos seus tratos com o ambiente físico. O ego interior é outra característica organizadora da personalidade nos seus tratos com o ambiente interior.

Podem fazer uma pausa, ou podem encerrar a sessão.

(*"Acho que então vamos terminá-la."*)

Eu despeço-me, então, com um afetuoso boa noite, e, durante algum tempo, ocupar-nos-emos dos vários aspetos da personalidade humana. Deverão achar estas discussões de grande utilidade. Apreciei a nossa sessão tranquila.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Fim às 22:43. A Jane estava bem dissociada, como estivera durante a maior parte da sessão. Demorou alguns momentos a abrir os olhos. A minha mão de escrita estava cansada do ritmo acelerado. A propósito disto, a Jane disse que, subjetivamente, a sessão lhe parecera durar cerca de quinze minutos.*)

SESSÃO 166
30 DE JUNHO DE 1965

(*O John Bradley, de Williamsport, PA, foi testemunha da sessão. O John testemunhou já bastantes sessões e leu muito do material do Seth. Com efeito, o John foi o primeiro a testemunhar uma sessão, em 18 de fevereiro de 1964. A última sessão que testemunhou foi em 24 de fevereiro de 1965. Ver Volumes 1 e 3. O John estava esta noite de excelente humor.*)

(*A sessão realizou-se na nossa sala da frente e esteve livre de interrupções. Mais uma vez, a Jane falou a um ritmo rápido; várias vezes tive de lhe pedir que abrandasse. Como frequentemente acontece com testemunhas, a sua entrega foi muito mais ativa. Embora os olhos tenham permanecido fechados durante toda a sessão, a sua voz esteve alta e, por vezes, bastante mais grave do que o habitual. Estava muito irrequieta na cadeira, mudando frequentemente de posição. Recorde-se que o nome de entidade do John é Philip.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*[O John:] "Boa noite, Seth."*)

Os meus mais calorosos cumprimentos ao nosso amigo o Philip, independentemente do seu boa-noite algo frívolo.

Gostaria, aqui, de continuar a nossa discussão sobre a natureza da personalidade. O Joseph, se eu falar depressa demais, espero poder descansar seguro de que me pedirás para abrandar.

(*"Está bem."*)

Conforme mencionámos na nossa última sessão, a personalidade não pode ser considerada isoladamente, devendo ser pensada na sua relação com a ação e com todos os aspetos da realidade de que faz parte. Quando aceita uma doença como parte da própria autoimagem, então a doença torna-se parte efetiva da realidade que é o eu. A personalidade deve, portanto, ser considerada como uma realidade biológica. Deve também ser considerada como uma realidade elétrica, como uma realidade psicológica, pois qualquer experiência é automaticamente traduzida para todos estes sistemas.

Eu sugeriria que o nosso amigo com a úlcera lesse as duas sessões anteriores, pois isso fá-lo-á compreender que, com efeito, ele considera literalmente a sua úlcera tão parte de si quanto um braço ou uma perna.

Considera, de facto, a úlcera mais real e necessária do que um braço ou uma perna, já que toda a sua vida gira agora em torno desta doença.

Numa tal situação, toda a estrutura da personalidade adota essa doença como um novo princípio unificador, em torno do qual as atividades da vida passam então a centrar-se. Esse homem, apesar de toda a sua aparente exterioridade, teme relacionar-se de maneira básica com o ambiente exterior.

(*A Jane sorriu e apontou para o John. Tinha ainda os olhos fechados. A voz estava agora alta e ativa, com um tom vincado.*)

Aqui não temos esse problema, pois aqui, se pudermos usar o Philip como outro exemplo, encontramos melhor equilíbrio. O Philip relaciona-se bem para fora, insistindo, até certo ponto, em manter também a sua integridade interior. Estou a mencionar as duas personalidades e a juntá-las na nossa conversa porque **eles** são ambos vendedores. Como tal, as suas posições exigem naturezas expansivas. Mas **um** dos nossos vendedores tem uma úlcera e **o** outro homem não tem. Há razões óbvias para isto, e razões que nos permitirão aprofundar a natureza da personalidade humana em geral.

Para os fins desta discussão, iremos ignorar, por agora, certos aspetos da personalidade do Philip, como um secretismo profundo que é, de facto, baseado no medo, porque essa característica e outras não nos ajudarão a progredir no nosso tema particular. Contentar-nos-emos, em vez disso, com uma comparação das duas personalidades quanto a certas reações características, que tendem a conduzir as personalidades à saúde ou à doença.

O que lhes é exigido a ambos nas suas vidas de trabalho diárias é, em muitos aspetos, precisamente o mesmo. Eles são ambos excelentes vendedores. **Eles** estão ambos intimamente familiarizados com o uso de energia, no sentido em que conseguem usar a própria energia para afetar as mentes de outros indivíduos. Mas as suas reações são inteiramente diferentes, e as experiências de vida passadas do Philip prepararam-no para a natureza da sua ocupação atual, em que lida com matérias medicinais.

(*O Seth tratou de uma das vidas passadas do o John e da sua ligação à medicina de forma divertida durante a 21.ª sessão, de 3 de fevereiro de 1964. O John bateu à nossa porta durante a sessão, mas, como ainda não tínhamos começado a ter testemunhas, pedimos-lhe que voltasse mais tarde. Mal a porta se fechou atrás do o John, o Seth lançou-se numa descrição bastante longa sobre ele, para nossa surpresa. Nessa altura, nem a Jane nem eu tínhamos visto o John muitas vezes.*)

Ele está, de maneira mais básica do que pode perceber, profundamente comprometido aqui. Ele está bastante satisfeito com a sua capacidade de afetar as mentes dos outros. O nosso outro amigo, pelo contrário, tem medo

dessa capacidade, não confia nela e não está minimamente comprometido com o produto que vende.

Mas esta não é a única razão pela qual **um** homem tem uma úlcera e **o** outro homem não tem, pois estamos aqui envolvidos com reações características e com hábitos que foram gravados em cada personalidade desde o último nascimento físico, e antes. Eu proponho agora a vossa pausa, e continuaremos com esta discussão em particular.

A questão dos inquéritos será discutida a seu tempo, o Philip. Terei todo o gosto em dizer-te o pouco que sei. Eu proponho agora a vossa pausa.

(*Pausa às 21:20. A Jane estava bem dissociada — "bem longe", disse ela. A sua entrega tinha sido muito ativa, a voz por vezes alta, o ritmo rápido, os olhos fechados.*)

(*Ela encerrou a pausa com um sorriso, referindo-se ao inquérito de que o John falara antes do início. Tratava-se de um questionário psicológico pormenorizado que o John tinha recentemente preenchido para a sua farmacêutica, a Sear. O John achava que as perguntas eram enviesadas e que as suas respostas, muito francas, seriam usadas na sua consideração para promoção.*)

(*A Jane retomou do mesmo modo ativo, olhos ainda fechados, voz firme, às 21:33.*)

Eu estou, como sempre, fascinada pelas vossas conversas com convidados durante as vossas pausas.

Há muito que direi mais tarde, relacionado com a atuação verdadeiramente idiota do o Ruburt ao visitar a suposta médium da vossa cidade. Parece-me que a sua índole estaria um pouco acima de conduzir deliberadamente a pobre mulher iludida ao engano com mentiras. Ela é, na melhor das hipóteses, iludida e neurótica, e embaraçosamente sincera. Desde quando é que o Ruburt se rebaixa a troçar de tolos? Se alguma coisa, a mulher merece pena, e dificilmente desdém. Eu não fiquei satisfeita com essa atuação.

(*A Jane sorriu e franzuiu o sobrolho. A voz tornou-se agora mais divertida e menos mordaz, mas não muito mais baixa.*)

Por outro lado, observei com alguma diversão a cena encenada numa sala pequena, e como os fantasmas deveriam materializar-se à ombreira da porta. Por isso, por um lado, até compreendo a reação do o Ruburt. Num dos meus humores mais amistosos, até poderia ter tentado uma materialização minha que tivesse pregado um susto de morte à pobre mulher.

No entanto, não o fiz, e sinto o dever de mencionar o facto de que a atuação do o Ruburt foi desonesta, e não havia boa razão para isso. Seria também muito melhor para ele se se mantivesse afastado da investigação em que entrou tão alegremente com a Peggy Gallagher, acerca das chamadas médiuns na vossa cidade. Em todos os casos que conheço, essas

mulheres são, de facto, neuróticas e iludidas e autoenganadas. No entanto, não fazem mal a ninguém. Elas ouvem onde mais ninguém ouve. São bem-intencionadas e, ocasionalmente, conseguem usar as suas capacidades interiores.

Não há nada de errado com a ideia de uma investigação. O Ruburt simplesmente não deve estar envolvido nela. Não é o seu lugar. Não é a sua área e, por causa da sua consciência profissional e da sua teimosia, seria muito mais duro com essas mulheres do que é necessário. Mas a ideia de ele estar a provocar uma idosa de 72 anos, iludida, é demais.

(*A voz da a Jane elevou-se quase a um grito, por instantes. Disse depois que não sabia a idade da médium em causa, mas que presumira que estaria pelos setenta.*)

Voltaremos agora à nossa discussão anterior.

Verificamos que o Philip acredita, de base, nos produtos que vende. Verificamos que a natureza geral dos produtos está relacionada com experiências de vidas passadas. Verificamos que ele tem à sua disposição energias inesgotáveis quando as quer.

(*Com os olhos ainda fechados e a voz novamente mais alta, a a Jane apontou para o John Bradley.*)

Verificamos que ele se relaciona bem com o ambiente exterior. E depois temos este secretismo de que disse que não falaria. Encontramos também, no vosso outro amigo, energias inesgotáveis e uma genuína capacidade de se relacionar com os outros. Mas a personalidade está rasgada contra si própria. Ela não acredita no que está a fazer e, aqui, veremos uma comparação entre essa tendência para o secretismo, do lado do Philip, e essa natureza dividida, do lado do vosso outro amigo.

(*O outro amigo é o Bill Gallagher. O Bill e a sua mulher, a Peggy, testemunharam as sessões 158, 161 e 162.*)

Pois quando o vosso outro amigo se relaciona com o ambiente exterior, faz algo que o Philip não faz. Ele fecha-se completamente, tanto quanto possível, ao ambiente interior. O Philip insiste, de forma um tanto presunçosa, em levar consigo a sua própria integridade interior. O vosso outro amigo, até agora, não consegue relacionar o eu interior e o eu exterior. Ele consegue relacionar-se com o eu interior ou com o eu exterior, mas não aprendeu a unir os dois, nem permitiu qualquer entendimento ou comunicação entre eles. Quando está a trabalhar, pensa: "Isto não sou eu, isto não é o meu eu." O eu interior não reconheceu, até agora, essa outra porção da personalidade. Quando o nosso amigo Philip vende, ele está a pensar: "Isto sou eu. Podes gostar ou não, mas compra o que estou a vender." Mas ele acredita no que está a vender.

O vosso outro amigo envia uma parte de si para o mercado e deixa a parte essencial de si em casa. Ele é um vendedor perito. Ele gosta de vender. Mas não admite que gosta disso ao seu próprio eu interior. A úlcera

é causada por muitas coisas, e já discutimos algumas. É, no entanto, a materialização física desta falta de comunicação. O seu propósito é, basicamente, bom. Os resultados são, obviamente, maus. A úlcera é uma tentativa de forçar o reconhecimento da unidade a partir dos vários níveis do eu. É, literalmente, uma ponte física. Neste momento é uma ação impeditiva, mas pode ser dissolvida e resolvida, de acordo com as nossas discussões anteriores.

A parte dependente da personalidade fica literalmente horrorizada com os aspetos mais agressivos da personalidade como um todo. No caso do Philip, encontramos essas tendências agressivas acolhidas. Mas, porque o Philip, de base, consegue unir os vários níveis do eu, não existe um problema físico tão profundo e persistente. A agressividade é-lhe dada rédea solta e aceitação. A tendência para a divisão na personalidade do Philip mostra-se nesta inclinação para o secretismo, que afeta mais profundamente a natureza da sua vida doméstica.

Podem fazer uma pausa, se preferirem, ou eu continuo com a sessão.

(*"Faremos a pausa."*)

Como desejarem.

(*Pausa às 22:00. A Jane estava novamente bem dissociada. O ritmo tinha sido rápido e a minha mão de escrita, cansada. Já tinha pedido várias vezes ao o Seth para abrandar e, agora na pausa, pedi à a Jane, como a Jane, que visse o que podia fazer. Nas sessões recentes, a sua velocidade tem levado a minha capacidade de escrita ao limite, mesmo com o sistema bastante elaborado de símbolos e abreviaturas que fui desenvolvendo para apontar as sessões.*)

(*A Jane recomeçou a um ritmo ligeiramente mais lento, na mesma voz forte e ativa, com os olhos novamente fechados, às 22:15.*)

Como o Philip suspeitava, o seu questionário está, de facto, viciado. No entanto, o facto de estar assim montado não altera as previsões anteriores que fiz. Haverá uma exigência clara de que sejam feitas mudanças devido às perdas financeiras que estão a ser sofridas. Isto não acontecerá de um dia para o outro, mas já começou; e as forças que agora trabalham para essa reorganização sofrerão, dentro de seis meses, uma aparente queda de que, contudo, se irão efetivamente recompor. O processo de recuperação levará um ano, mas então as forças serão muito fortes, e a reorganização é inevitável.

(*"Não muito depressa."*)

Dentro de cinco anos haverá uma mudança definida no local de emprego e na área de residência do Philip, quando ele aceitar um cargo muito melhor, e de boa vontade. A reorganização, porém, ocorrerá antes desse momento, e falar-se-á de mudanças para ele, como já tem acontecido, e ocorrerão algumas mudanças menores. Mas a mudança principal na situação do Philip na empresa não acontecerá até depois da reorganização

inevitável. Ela ocorrerá dentro de seis meses a um ano após a reorganização. A minha ideia de tempo não é, obviamente, a vossa, e não posso, neste momento, fixar a data particular. Além disso, há algumas variáveis que não podem ser adequadamente previstas devido a condições que irão alterar drasticamente as atitudes de dois homens dentro da organização, e também a uma morte que ocorrerá no escalão superior da organização.

No momento da reorganização, aqueles que se pronunciaram serão procurados, e os que não se pronunciaram estarão na linha de fogo. Mais uma vez, não tenho a certeza da data da morte que aqui entrará em jogo. Ocorrerá dentro de um ano e meio, e talvez dentro de seis meses. As repercussões não se farão sentir imediatamente, mas serão uma das causas básicas que levarão os responsáveis a decidir por tal reorganização.

(*O John Bradley testemunhou as seguintes sessões: 37, 54, 63, 70, 95, 135 e 166, a presente. Na maioria delas o Seth tratou da ligação do o John à Searle, pelo menos em certa medida, fazendo o tipo de previsões que faz nesta sessão. Para destrinçar o padrão algo complicado dessas previsões seria necessário estudar as sessões acima. Até à data o John tem concordado com o seu conteúdo, mas a maior parte é de tão longo alcance que pouco se desenvolveu ainda contra o qual comparar.*)

A ligação do Philip com os grupos conservadores, politicamente falando, terá, por estranho que pareça, algo a ver com a promoção que mais tarde se poderá esperar. Essa ligação não terá necessariamente que ver com o facto de o seu grupo ser conservador, mas sim com o facto de ele exercer liderança nessa área. Os seus movimentos políticos estão a ser estreitamente observados por **um** homem em particular, mas o interesse é causado pela sua capacidade de organizar, mais do que por o movimento político envolvido ser conservador.

Curiosamente, o facto de o movimento ser conservador funcionará a seu favor de modos muito estranhos. Embora eles possam não concordar com as suas crenças políticas, por outro lado confiarão na sua integridade porque o movimento é conservador. Eles não acreditam que ele seguiria uma causa impopular a não ser que nela acreditasse. Eles quererão um homem sincero. Eles quererão também um homem que possa liderar. Eles recearão um liberal. Espero que isto seja suficiente. Depois da nossa próxima pausa darei a informação adicional que tenho. Podem fazer uma pausa, ou continuaremos com a nossa sessão.

(*"Faremos a pausa."*)

De agora em diante deveria chamar-te "Eu farei uma pausa, o Joseph." Eu aprecio, no entanto, o trabalho que dedicas às nossas sessões e, se me perdoares o humor, eu perdoarei o teu, pois por vezes fico a par dele naquelas poucas ocasiões em que olho por vós entre sessões. Façam, sem dúvida, a vossa pausa e, se preferirem, eu continuarei depois.

(*Pausa às 22:32. A Jane estava novamente bem dissociada. Terminou a entrega com um sorriso. O seu ritmo de ditado tem sido tão rápido recentemente que fiz uma pausa sempre que pude.*)

(*Note-se que voltei a detetar traços do que chamo* ***um*** *sotaque irlandês no modo de falar da a Jane esta noite, e achei-o mais pronunciado à medida que a sessão avançava. Ela não tem habitualmente esta característica. Esse sotaque foi por vezes bastante pronunciado durante a 162.ª sessão, testemunhada pela Lorraine Shafer e pelo o Bill e pela Peggy Gallagher, e tenho notado traços dele durante sessões subsequentes. Esse sotaque tem sido aparente noutras sessões de forma menor por vezes. Talvez eu esteja mais consciente dele recentemente por causa dos dois episódios do Padre Trainor. Ver as sessões 131 e 158. Durante essas leituras, o sotaque da a Jane era inconfundível. A Jane cresceu num bairro irlandês em Saratoga Springs, NY, e é um quarto irlandesa. Não teve pai em casa na infância, mas o Padre Trainor, visitante frequente, era irlandês.*)

(*O John Bradley disse estar plenamente convencido de que teria de haver uma reorganização na sua empresa, que grandes perdas financeiras estavam a ser sofridas. Este tema tem atravessado as previsões do Seth acerca da empresa do John no último ano, mais ou menos. O John sofreu ele próprio algumas perdas em papel no valor das ações e está, naturalmente, preocupado.*)

(*A Jane retomou com os olhos novamente fechados, e numa voz algo mais baixa mas ainda rápida, às 22:43.*)

Em breve concluiremos a nossa sessão. Contudo, acrescentarei algumas notas. O Philip está agora a ser seriamente observado e considerado para outro cargo. O seu superior imediato não é, basicamente, seu amigo, embora pessoalmente se possam dar bem. São outros, em posições mais altas, que o estão a observar.

(*"Não muito depressa."*)

Esforçar-me-ei por falar mais devagar, e serei orientado, neste ponto, o Joseph, por ti, se tornares os teus desejos conhecidos durante a entrega. Há outra empresa em particular com a qual o Philip poderia envolver-se em seu proveito. Situa-se no Midwest, talvez em Minneapolis. É atualmente **uma** empresa pequena, comparativamente falando, mas expandir-se-á drasticamente num curto espaço de tempo. Ele envolver-se-á com esta empresa, creio eu, independentemente, quer como concorrente quer como membro da organização.

(*O sotaque irlandês da a Jane tornava-se agora novamente mais pronunciado.*)

Se usar a sua paciência, será para sua melhor vantagem, tudo considerado, permanecer na sua empresa atual, e a sua impaciência não lhe servirá bem se der o salto demasiado depressa. As ações da sua empresa

atual cairão ainda mais. Esta será outra razão para a reorganização inevitável. As ações irão muito baixo, e será esta perda financeira que fará com que a reorganização em si aconteça. O homem no topo da empresa sofrerá uma perda de poder, embora possa manter o título.

(*A 3 de julho, as ações da G. D. Searle fecharam a 54 1/2. O John disse-nos que, há alguns meses, tinham estado nos sessenta baixos.*)

O Philip não deve afastar-se do campo médico, embora, por várias razões, não funcionasse bem como médico. Poderá, no entanto, lidar sempre com médicos, em seu proveito e no deles. Se colocar o seu esforço na empresa, e a sua energia, poderá ir tão longe dentro dela quanto desejar.

Eu não darei mais informação esta noite sobre estes assuntos, mas ele pode consultar-me de tempos a tempos, se assim desejar. Há **um** homem baixo de quem deverá acautelar-se. Vou agora concluir a nossa sessão. Os meus mais calorosos e melhores votos para todos vós. Se preferirem, podem fazer uma pausa e continuá-la como quiserem. Estou sempre ao vosso dispor.

(*"Diremos boa noite."*)

(*Fim às 22:50. A Jane estava bem dissociada — "bem longe", de novo. Os olhos permaneceram fechados; a voz esteve um pouco mais baixa.*)

(*O John não conhecia nenhuma farmacêutica mais pequena perto de Minneapolis, disse, mas poderia verificar essa zona num diretório na biblioteca da sua cidade, Williamsport, PA. Costumamos vê-lo todos os meses ou seis semanas; se ele descobrir alguma informação pertinente, dir-nos-á por postal ou carta para que possa ser inserida no registo.*)

(*O John concordou com a afirmação do o Seth quanto ao seu superior imediato não ser, basicamente, seu amigo. Não o tinha dito à a Jane e a mim, embora tivéssemos conhecido o indivíduo em causa uma vez, brevemente, aqui em Elmira, numa exposição de arte. O John não fazia ideia de um homem baixo de quem devesse acautelar-se.*)

(*Os três estávamos a discutir a sessão e assuntos relacionados quando o Seth irrompeu novamente. Retomámos às 23:10.*)

O facto de o Philip se ter envolvido com **um** movimento político terá, com efeito, por si só, muito a ver com a promoção que se seguirá se ele a esperar. Houve, no passado, desacordo quanto à sua capacidade no campo das relações humanas, no que diz respeito à pessoa comum. O ímpeto que lhe permitiu envolver-se é agora bem reconhecido dentro da empresa. Há **um** indivíduo dentro da organização política que, sem se aperceber, dá informação aos superiores do Philip através de **uma** relação de afinidade familiar. Se o Philip, por qualquer razão, permitir que o seu entusiasmo por este grupo político esmoreça, isso reduzirá as suas hipóteses de progressão na empresa, pois será tomado como sinal de interesses fugazes.

O Philip faria bem, nas relações domésticas, em ser mais aberto, pois há a possibilidade de que o seu secretismo aqui possa causar graves dificuldades. A relação no lar é **uma** base forte para a sua segurança interior e, se a ameaçar, isso refletir-se-á seriamente noutras áreas da sua atividade.

(*Fim às 23:14. A Jane estava totalmente dissociada. Não fazia ideia do material. A entrega foi totalmente inesperada, disse, uma completa surpresa para ela. Eu também fiquei surpreendido. Os olhos da a Jane permaneceram fechados; a sua voz esteve bastante alta e rápida.*)

(*O John concordou com o Seth. Disse que, já em janeiro, as suas suspeitas tinham sido despertadas, quando um dos seus superiores mencionou o envolvimento do o John com* ***uma*** *organização política. O John não tinha contado a ninguém na empresa as suas atividades políticas nessa altura. Pelo que o Seth disse na entrega acima, o John acredita agora saber quem é o indivíduo que poderá estar a passar informação sobre ele.*)

SESSÃO 167
5 DE JULHO DE 1965

(*A sessão realizou-se na nossa sala traseira, tranquila. A Jane falou sentada e de olhos fechados durante toda a sessão. A sua voz estava baixa, ganhando algum volume à medida que a sessão avançava. A velocidade de ditado foi lenta, com pausas, no início, mas até à primeira pausa atingiu o seu ritmo geralmente bastante rápido.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

A personalidade deve ser sempre considerada como movimento, pois nenhum dos seus aspetos está alguma vez parado. Com exceção do ego, as várias partes da personalidade não reagem ao tempo como **uma** série de momentos. Tudo é experienciado como presente. A criança, portanto, dentro da personalidade adulta, não está morta, nem as suas reações são consideradas, basicamente, como reações que fazem parte de **um** padrão de comportamento passado; essas reações existem lado a lado com as reações adultas.

Isto deve ser claramente compreendido, e, no entanto, a personalidade está longe de ser estática. Mas aquilo que ela foi muda sempre, embora aquilo que foi seja sempre levado consigo. Teremos esta noite **uma** sessão breve por várias razões, mas havia alguns pontos, relativos à personalidade, que eu queria deixar claros.

Aquilo que foi é constantemente levado para o que chamam presente. O ego pode escolher usar ou não usar várias reações. Pode rejeitar várias reações como parte do passado, pois é o ego, só ele, que se ocupa de

passado, presente e futuro. A negação, por parte do ego, de **uma** reação não faz, contudo, com que a reação desapareça de dentro da personalidade, pelo menos como parte de um possível padrão de reação.

Muitas reações, muitos padrões de reações, são rejeitados pelo ego em algumas ocasiões e aceites noutras, mas, por regra, tal comportamento alternado é incómodo para o próprio ego. O ego lida com causa e efeito e, muitas vezes, nega determinadas reações porque decide que não são eficazes. O ego é bastante rígido, comparativamente falando. A racionalização é **um** método através do qual o ego justifica a aceitação de **uma** reação que anteriormente rejeitara como ineficaz.

Tais reações alternativas assustam o ego porque parecem ferir a autoimagem do ego. No entanto, todas as reações características, quer sejam negadas pelo ego quer não, são mantidas para uso como ações alternativas. Em muitos casos, ações inaceitáveis para o ego podem ser precisamente aquelas ações necessárias para áreas inteiras da personalidade. Quando demasiadas ações são restringidas pelo ego, podem começar a formar padrões de impulso ou agrupamentos de vários impulsos rejeitados. Estes então aderem por atração e tentam encontrar expressão, independentemente das tentativas do ego de restringir a expressão.

O ego deve, portanto, agir como diretor da atividade nas relações da personalidade com o ambiente físico. O ego preocupa-se com a ação intencional. Contudo, quando o ego é demasiado restritivo, a sua conceção de ação intencional torna-se tão estreita que muitos impulsos legítimos e necessários ficam represados, formando estes padrões de ação rejeitados. À medida que o número de impulsos rejeitados cresce, mais e mais energia, naturalmente, se concentra nessa área — a energia inerente aos próprios impulsos. Este tipo de agrupamento de impulsos rejeitados ocorrerá principalmente quando as restrições do ego forem demasiado severas, a ponto de tolherem necessidades muito profundas e básicas de toda a personalidade que estão a ser privadas de expressão. É, portanto, em benefício da personalidade como um todo que estes impulsos tenham expressão.

Eu proponho a vossa pausa.

(*Pausa às 21:16. A Jane estava bem dissociada para uma primeira pausa. Os olhos tinham permanecido fechados e a sua entrega acelerara bastante. Retomou do mesmo modo às 21:23.*)

Em muitos casos, então, o ego sente um decréscimo da energia disponível e pode ocorrer uma falta definida de energia, de modo que o ego acha mais difícil gerir as suas relações com o ambiente exterior. Ele sente a concentração de energia que se juntou para formar os padrões de ação rejeitados e, na verdade, pode sentir que esse padrão unificado de rejeição é então até um inimigo da sua própria superioridade. Pode tentar, com mais

força do que nunca, conter a expressão desses impulsos, e o seu medo deles cresce.

Os padrões de ação rejeitados, porém, encontrarão uma via de saída. A natureza dessa via será resultado da natureza dos próprios padrões. A qualidade da via dependerá da intensidade desses padrões e da necessidade — ou do grau de necessidade — da sua expressão. A menos que, neste ponto, se façam alguns ajustamentos, o ego nada terá a dizer sobre a direção que esses padrões podem tomar, simplesmente porque não aceitará a sua legitimidade.

A força do ego, naturalmente, também é aqui um fator. Se o ego não for particularmente forte à partida, porém, o conflito raramente chegará a estas proporções. Em vez disso, o ego ficará apenas ligeiramente surpreendido com um comportamento que não aprova, mas acabará por o aceitar porque foi forçado a reconhecer a sua realidade. Quando o ego é muito rígido, contudo, não aceitará tão facilmente a realidade desses padrões rejeitados e, conforme a natureza da sua rigidez, pode restringir tantas áreas de atividade que a ação interior — ou o ímpeto interior para a expressão — quase equilibra a própria força do ego. À medida que se atinge este ponto, o ego torna-se, obviamente, mais perturbado. Em muito poucos casos, porém, o conflito atinge este tipo de proporção. Uma falta de comunicação entre o ego e o eu interior é, obviamente, uma das principais causas de tais dificuldades.

Usaremos o material desta noite como base para outras discussões. A sessão desta noite será breve. Teremos a sessão de quarta-feira como de costume. Interessa-me aqui uma regeneração de energias neste momento. Fico, de facto, satisfeito por esta ter sido uma sessão tranquila, e prefiro que as sessões desta semana sejam razoavelmente breves. **Vocês** podem aproveitar o descanso e regenerar as vossas energias. Podem vir a precisar delas.

(*"Porquê?"*)

(*A Jane sorriu, com os olhos ainda fechados.*)

Eu antecipei que farias a pergunta quando fiz a afirmação. Não foi coincidência **vocês** terem tirado o dia de hoje. A liberdade foi excelente para ambos e estou simplesmente a dar-vos a oportunidade de regenerarem as vossas energias. Não estão em baixa, mas um excedente de energia servir-vos-á bem durante o vosso simpósio. Teremos, contudo, a sessão de quarta-feira. Vou agora despedir-me com um afetuoso boa noite, e os meus melhores votos para **vocês** os dois. Temos tido sessões bastante intensas há já algum tempo, e simplesmente prefiro que vos seja permitido um descanso antes da vossa viagem.

Há aqui algo que discutiremos mais tarde, acerca dos ritmos dentro destas sessões, pois elas seguem certos ritmos interiores de atividade, e preocupo-me sempre em que os usemos em nosso proveito. Nalguns casos

isto implica sessões mais longas e mais intensas. Noutros momentos envolve sessões mais curtas, particularmente quando tenho algum olho nos eventos futuros. Os meus melhores cumprimentos agora, e boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Fim às 21:44. A Jane estava novamente bem dissociada.*)

(*Fiquei tentado a tentar obter mais informação do o Seth sobre eventos imediatos futuros, na sequência das suas próprias pistas, mas não o fiz porque ele pediu uma sessão curta. A Jane e eu saímos de Elmira na sexta-feira, 9 de julho, para assistir ao Simpósio de Hipnose no Oswego State University College, em Nova Iorque, nos dias 9, 10 e 11 de julho.*)

SESSÃO 168
7 DE JULHO DE 1965

(*A a Lorraine Shafer e o o Bill e a a Peggy Gallagher foram testemunhas da sessão. A a Lorraine testemunhou as sessões 144 e 162; os Gallagher, as sessões 158, 161 e 162. A sessão realizou-se novamente na nossa sala da frente, com todos sentados em círculo. Os olhos da a Jane permaneceram fechados durante toda a sessão. Ela falou sentada e numa voz um pouco mais forte do que o habitual. O seu modo foi bastante ativo e, grande parte do tempo, inclinava-se para a frente, cotovelos nos joelhos. Antecipávamos uma sessão curta. A Jane começou a falar às 20:56.*)

Posso agora desejar-vos as mais calorosas saudações. Estou satisfeito com o nosso grupo. Contudo, esta será uma sessão curta. Não é porque eu me canse. É apenas, novamente, porque devo atender às vossas limitações humanas, e será melhor que tenham toda a energia disponível à mão mais tarde para a vossa viagem.

Sempre que possível, sugeriria que o nosso cavalheiro com a úlcera lesse as nossas últimas sessões. De facto, creio que ele tem agora um pouco menos de úlcera, embora o grau seja pequeno. Quero também, se me permitem, felicitar o autor do artigo de jornal, embora o meu nome não tenha sido mencionado em lado nenhum, pois é desnecessário dizer que sou, de facto, verdadeiramente humilde.

(*A voz da a Jane estava bastante divertida. A referência é à reportagem que a Peggy Gallagher escreveu para o Elmira Star-Gazette sobre o livro de ESP da a Jane. Ficou excelente e foi publicada a 6 de julho.*)

Não nos envolveremos com assuntos profundos e pesados esta noite, e podes abrandar-me, o Joseph, quando preferires. Irás verificar, aliás, que dentro de um período relativamente curto a ação de que falámos terá **uma** queda bastante severa, após o que subirá lentamente.

(*Ver a sessão 166, testemunhada pelo o John Bradley. O Seth discutiu o empregador farmacêutico do o John, a G. D. Searle, durante a sessão, e*

afirmou então que as ações da Searle ainda iriam cair mais. Em 7 de julho de 1965, as ações fecharam a 55.)

Haverá três pessoas em particular com quem te envolverás no teu encontro, três homens. Um deles será mais jovem do que os outros. Há, creio, **um** livro que te pedirão que leias, e será marcada **uma** entrevista. Como suspeitas, não houve coincidência quando escolheste o teu Dr. Instream. O assunto correrá muito melhor agora, pois no passado as circunstâncias teriam impedido não o interesse dele, mas a sua disponibilidade. Haverá, de facto, **uma** mudança que está apenas agora a começar, nas formas diárias das vossas vidas, e **vocês** estão ambos a preparar-se subconscientemente.

As mudanças não se mostrarão de repente. Isto é apenas **um** começo lento, mas os passos iniciais foram dados, e o primeiro programa inicial foi concluído. Está a desenvolver-se ainda melhor do que eu esperava, e o nosso próprio material começará agora a desenvolver-se realmente, pois temos base suficiente para nos permitir abordar temas que teriam sido impossíveis numa fase anterior. Mas a primeira parte do nosso programa foi concluída de muitas outras maneiras, relacionadas com o desenvolvimento de capacidades e com o desenvolvimento do gestalt que agora formamos.

Eu sugerirei a vossa pausa e depois continuaremos, ainda que brevemente. Acrescento aqui, porém, que os outros nesta sala também nos ajudaram em pelo menos uma fase do nosso programa. Façam a vossa pausa e, então, continuaremos.

(*Pausa às 21:11. A Jane referiu estar razoavelmente bem dissociada para uma primeira entrega. A voz voltara a adquirir um toque daquele sotaque peculiar, ou "brogue", como lhe chamo. Retomou do mesmo modo ativo, com a voz um pouco mais alta, às 21:19.*)

Desde o início foi necessário não só que as capacidades do o Ruburt fossem desenvolvidas, mas também que o ego do o Ruburt não fosse deixado às escuras. O ego dele é, de facto, saudável e vigoroso, mas teimoso. Para os nossos propósitos, no entanto, isto é na realidade excelente, pois ele está a aprender eficazmente a funcionar bem no ambiente físico ao mesmo tempo que manipula essa realidade interior. Este é um procedimento difícil e, em todos os casos e em todos os desenvolvimentos desta natureza, não deve haver qualquer tentativa de esmagar o ego, pois por esse caminho jazem a esquizofrenia e a desorientação. As capacidades do o Ruburt começam agora a desenvolver-se. Estamos seguros do nosso alicerce, e isto era essencial.

Podemos agora começar em breve outros aspetos do nosso programa, o segundo. Tu não és estranho a este programa, o Joseph, nem o Ruburt. O teu próprio conhecimento interior é mais do que suficiente. É o ego independente do o Ruburt que aqui nos serve de forte aliado, pois, como o

temos em consideração, permite-nos margem de manobra, mantendo automaticamente a personalidade como um todo em bom equilíbrio. As suas capacidades melhorarão, de facto, em larga medida. A tua própria força e equilíbrio e capacidades interiores fornecem grande parte do clima psicológico em que podemos operar. Tu também atuas no sentido de fornecer energia adicional e de ajudares o Ruburt a receber estas comunicações. Prometi-te que explicaria mais claramente a natureza tanto das tuas capacidades como do seu papel no nosso empreendimento, e assim farei.

Mencionei, se te recordas, a Peggy Gallagher no ano passado; e o casal, eu sabia, tinha capacidades peculiares que nos ajudariam aqui.

(*Ver a sessão 63, no Volume 2. A Jane sorriu agora e virou-se para a Lorraine Shafer. Os olhos continuavam fechados.*)

Haverá, em breve, não respostas, mas perguntas para a nossa outra convidada. Nós forneceremos as perguntas, e ela fornecerá as respostas. Ela está a fazer as perguntas erradas, e as respostas a elas não a ajudarão.

Teremos também mais a dizer sobre as formas como um gestalt como este se compõe. De novo, deixo-vos fazer **uma** pausa — estou a lidar convosco de modo relativamente fácil esta noite — e depois continuaremos.

(*Pausa às 21:30. A Jane estava razoavelmente bem dissociada. A voz ganhara um tom forte e fora bastante alta. Quanto ao seu sotaque, que chamo de "brogue", a Lorraine e o Bill Gallagher disseram achá-lo como* ***um*** *sotaque cultivado, bem-educado, adquirido talvez por quem passou algum tempo na Irlanda e depois foi viver para outro país — a Inglaterra, por exemplo. A Lorraine não estava conscientemente ciente das perguntas que, segundo o Seth, tem vindo a considerar, embora dissesse estar ciente das ideias que tem acerca do material do o Seth. A Jane retomou do mesmo modo, inclinada para a frente na cadeira e com os olhos fechados, às 21:40.*)

Eu não estava a falar de perguntas específicas. Não pensei que a nossa convidada tivesse uma lista de perguntas de um a dez que me estivesse a pedir para considerar. Eu estava a falar daquelas perguntas que a nossa convidada faz a si mesma, e são essas as perguntas às quais, subconscientemente, ela gostaria que eu respondesse. Voltaremos a estes assuntos noutra ocasião.

Há mais alguns comentários que gostaria de fazer relativamente à vossa viagem. Antes de mais, embora eu tenha dito anteriormente que o o Ruburt não deveria tirar férias, em muitos aspetos ele não vai tirar férias. Ele terá muito que fazer.

(*Aqui a Jane sorriu amplamente e depois ficou quieta por um momento.*)

Vocês os dois também podem ser de ajuda, no que diz respeito ao teu irmão, o Bill, o Joseph, e sugiro que tomes medidas para falar com ele e, se necessário, faremos uma sessão, se as circunstâncias forem corretas para os nossos propósitos. Também te vejo num grupo de quatro. Se forem cinco, o quinto será uma mulher, e um homem deste grupo mais tarde será vantajoso para nós. Estou, efetivamente, satisfeito por termos chegado tão longe em tão pouco tempo. Fizemos um bom trabalho, particularmente dado que os alicerces para este tipo de empreendimento são tão importantes. Podemos agora avançar, razoavelmente seguros de que o Ruburt é suficientemente forte para suportar o encargo. Vale bem o esforço dele.

Lamento que tu próprio tenhas estado tão necessariamente preocupado ultimamente, na preparação para a tua viagem. E, no entanto, o Joseph, isto também vale bem o teu esforço. Estou a aproveitar a oportunidade para falar destas questões, já que eu já tinha decidido não abordar material complicado para a nossa sessão. Também vos estou a dar pausas mais frequentes, pois estou, novamente, ciente de que as vossas energias serão necessárias. O nosso material em geral, contudo, pode agora expandir-se; e, com efeito, embora nem sempre, algumas dimensões e perspetivas extra podem ser acrescentadas às nossas sessões. Prevejo encontrar a companhia distinta.

Eu proponho aqui a vossa pausa, pois não vos vou dar **uma** antevisão. Têm muito a esperar. Façam, sem dúvida, a vossa pausa. E verás, o Joseph, que eu não estou a sobrecarregar os teus dedos.

(*Pausa às 21:55. A Jane estava bem dissociada, como de costume. A conversa que se seguiu durante a pausa foi muito animada. A voz da a Jane tinha estado alta na última entrega e ativa; e retomou do mesmo modo, sorrindo muitas vezes, às 22:05.*)

Como sempre, dou por mim surpreendido com as vossas conversas, e pareço estar sempre a espreitar algures nas suas sombras. Eu sou, como sabem, um cavalheiro bastante bem-humorado. Mas, um dia, teremos piadas que não sejam à minha custa. Ainda não me ouviram rir. Pode, no entanto, ser arranjado, consoante as circunstâncias; pois eu não rio a não ser que haja algo que valha a pena fazer rir, e podemos preparar **uma** partida bem-intencionada, inofensiva mas divertida, sem ser à custa de ninguém.

É só quando não estou preocupado com o nosso material pesado que me posso permitir pensar nestas direções. A segunda fase do nosso programa incluirá expansões definidas no âmbito do nosso material geral. Mostrará expansões na forma como nos permitimos operar. Teremos maior margem de manobra, e isso é positivo.

Em larga medida, a confiança do o Ruburt foi ganha. Foi absolutamente necessário irmos devagar, particularmente no início, pois se

o nosso alicerce não fosse sólido nunca teríamos progredido. Todo o empreendimento teria sido perdido. Não há destino nestas questões. O nosso empreendimento não estava destinado a ser. O nosso empreendimento representa gestalts de energia que se juntam de maneiras perfeitamente naturais. Foi necessário, porém, que nos encontrássemos de tal modo sem choque.

Muitas sessões atrás falámos de transparência, e eu disse que a verdadeira transparência não era a capacidade de ver através, mas a de mover-se através.

(*Ver a 12.ª sessão, no Volume 1*.)

A energia move-se através de todos os campos e de todos os sistemas. Vocês estão a permitir que a energia que **vocês** são tome consciência da sua existência noutros sistemas; e, falando apenas em termos de energia e ação, estamos aqui envolvidos com movimento transparente, à medida que a energia passa de um sistema para outro. Isto não se faz em todos os momentos, mas o ego geralmente não tem consciência nem do movimento nem dos outros sistemas envolvidos. Através das vossas próprias capacidades e, em parte, por circunstâncias que acontecem ser favoráveis, vocês conseguem, com a minha ajuda, em certa medida, acrescentar esta experiência de mobilidade às vossas naturezas e transferir o conhecimento para o ego consciente.

Mais tarde ocupar-nos-emos mais profundamente desta mobilidade transparente, pois ela opera dentro de todos os sistemas. E, sem ela, o vosso próprio sistema físico não existiria. Quando a natureza e o comportamento da energia tal como é vista em ação forem compreendidos, e quando isso for aplicado à mobilidade da personalidade humana, então sessões como as nossas serão tidas por garantidas — embora eu admita que isso levará algum tempo.

Eu deixo-vos agora fazer uma pausa ou, se preferirem, podem encerrar a sessão.

(*"Então vamos encerrá-la."*)

(*O Seth/A Jane sorriu.*)

Eu então encontrar-me-ei convosco em breve. Os meus melhores cumprimentos e votos mais calorosos para todos.

(*"Boa noite, Seth."*)

(Fim às 22:20. A Jane estava bem dissociada, como de costume. Desenvolveu-se agora entre nós uma discussão animada sobre a natureza e a possível origem do "brogue" ou sotaque que a Jane exibira durante grande parte da sessão. A discussão nasceu por causa da pronúncia, pelo Seth/ Jane, das palavras "fate" e "stock" em particular, e de outras semelhantes. O Bill e a Lorraine não consideraram o sotaque como irlandês, mesmo tendo em conta os primeiros anos da a Jane num bairro irlandês e a sua associação com padres irlandeses.

O Bill Gallagher sabe alguma coisa de línguas. Fez tantos bons pontos que lhe pedi que os escrevesse para o registo. Tinha acabado de começar quando o Seth irrompeu de novo, alto e claro. A voz da a Jane estava forte, mas não chegou a igualar a sessão 158, bastante espetacular, por exemplo. Era evidente que **ela** e o Seth estavam a gozar o momento imenso. **Ela** falou rapidamente e usou muitos gestos, mas os olhos permaneceram fechados todo o tempo. Retomámos às 22:44.)

Eu não vos vou reter. Contudo, vejo que o nosso grupo terá o seu membro jesuíta.

(*A cabeça do o Bill Gallagher foi para trás num riso silencioso.*)

Serei discutido de todos os ângulos e escrutinado e, como os monges da Idade Média, perguntar-se-á se eu caibo na cabeça de um alfinete — mas eu não fico preso. Estou, de facto, lisonjeado e, como o Ruburt referiu, **uma** mudança de perspetiva é benéfica. A mente inquisitiva do nosso jesuíta é, efetivamente, revigorante, e a própria indagação faz-lhe bem. Ele tocou em vários pontos excelentes, e descobrirá mais. Eu aprecio este jesuíta; e, para benefício do o Ruburt, direi, efetivamente, que o retrato que fizeste de mim, o Joseph, está excelente.

(*Com os olhos ainda fechados, a Jane apontou para um retrato que eu acabava de pendurar. Era de um homem baixo, atarracado e calvo, a acenar ao espectador para que se aproximasse. Eu andara a trabalhar nele havia semanas. A ideia surgiu-me de repente e comecei logo. Dadas algumas sensações invulgares que me provocou, pensei que pudesse referir-se ao o Seth — ou a mim — numa vida passada. A Jane admirou-o logo desde o primeiro desenho, insistindo sempre que representava o Seth. É interessante notar que, na 134.ª sessão, o Seth também anunciou que eu tinha pintado* ***uma*** *semelhança dele. Essa pintura mostra* ***um*** *homem louro muito mais jovem, sem semelhança com o outro retrato. Ainda não perguntei ao o Seth pela discrepância, claro, mas a Jane acha que ambos representam facetas diferentes da entidade ou personalidade do o Seth.*)

Eu sabia que o Ruburt me reconheceria, e a palavra fate pronuncia-se fate.

(*Este trocadilho, no sotaque peculiar do Seth/ Jane, provocou gargalhadas no grupo.*)

Vou agora, com a minha verdadeira dignidade, trazer esta sessão "fate-al" ao fim. Continuaria, não fora os meus bons modos inatos. Noutra ocasião darei ao nosso jesuíta algumas medidas "fate-ais" para contemplar, e talvez lhe perguntemos quantas úlceras podem sentar-se na cabeça de **um** alfinete. Os meus votos mais calorosos e sinceros para todos. Assino-me, "fate-almente vosso".

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Fim às 22:55. A Jane estava bem dissociada. Demorou uns bons momentos a abrir os olhos. Disse que* ***uma*** *palavra usada pelo o Bill a*

tinha "disparado" outra vez, para sua própria surpresa. O Bill disse que o Seth usou a comparação jesuíta para fazer o seu ponto muito bem. Disse também que a sua úlcera tinha melhorado bastante ultimamente; incomodara-o um pouco mais cedo hoje, por exemplo, mas quase nada esta noite. A Jane estava vivamente consciente das emoções do o Seth durante a entrega acima, disse, e, como sempre, isso tornou a entrega muito agradável. Quando este envolvimento acontece, ***ela*** *sente reservas de energia a transportá-la, a brotar do o Seth, mesmo quando poderia sentir-se cansada ao início.*)

(A minha sensação da noite de sexta-feira, 9 de julho de 1965.

(Algures durante a noite, enquanto dormíamos no Johnson Hall, uma residência do Oswego State University College, acordei com alguns estudantes barulhentos num corredor próximo. Chovia e eu fiquei num estado de sonolência agradável.

(Comecei então a sentir um aumento em ambas as mãos e no lado esquerdo da cara, tal como estava pousada na almofada. A sensação progrediu de forma notável, durou bem mais de cinco minutos, pela minha estimativa, e era inequívoca. A sensação cresceu até que cada um dos meus dedos se sentisse ter vários centímetros de diâmetro. Eu podia literalmente sentir ou perceber os seus diâmetros muito aumentados.

(Ao mesmo tempo, sentia que os dedos de cada mão se uniam ou se combinavam em grossas patas em forma de maça, como se estivesse a usar grandes luvas de basebol. As duas sensações eram por vezes aparentes em conjunto. Uma ou outra — ou ambas — eram muito agradáveis, depois de a estranheza desaparecer, e eu fiquei quieto e, deliberadamente, fiz o meu melhor para analisar e lembrar cada sensação. A sensação acabou por diminuir lentamente.)

(Recordei também que, ao adormecer nessa noite, ao deitar-me, tinha estado consciente de uma ligeira sensação de formigueiro ou "arrepio" nas mãos. Esta sensação suave tem sido bastante típica para mim durante o tempo psicológico, quando, presumivelmente, eu estava num estado leve de dissociação. Esta foi, de longe, a sensação mais pronunciada de ampliação que experimentei, e é distinta de outras sensações corporais fortes de arrepio — ou da sensação de som, como o Seth descreve — que tive em algumas ocasiões.

(Para dados sobre as minhas outras sensações e algumas visões, ver as seguintes sessões: 22, 24, 26, 27, 65, 145, 146, 163. Estas não incluirão, também, as sensações de "mãos gordas" que a Jane e eu experimentámos durante sessões.)

SESSÃO 169
12 DE JULHO DE 1965

(*A Jane e eu assistimos ao Simpósio de Hipnose no Oswego State University College, em Oswego, NY, na noite de sexta-feira, 9 de julho, e no sábado e domingo, 10 e 11 de julho, a convite do Dr. Instream, codiretor. Eu tinha escrito ao Dr. Instream em 1 de junho de 1965 e enviei-lhe as sessões 138, 141, 142, 149, 153 e 154, além de listas dos sentidos interiores e das leis básicas do universo interior, conforme definidas pelo o Seth. [A Jane chama ao bom doutor "Instream" em The Seth Material, ©1970.*]

(Não tivemos verdadeira oportunidade de falar com o Dr. Instream até à noite de domingo, em sua casa, depois de o simpósio terminar. Durante a nossa conversa, o Dr. Instream revelou que tinha enviado por correio as sessões acima ao seu amigo o Dr. Gardner Murphy, da Menninger Clinic, em Topeka, Kansas, pedindo a sua opinião. A Jane e eu respondemos às perguntas do Dr. Instream o melhor que pudemos e marcámos uma visita à sua aula de segunda-feira de manhã no colégio. Isto seria seguido de almoço com ele antes de partirmos para visitar o meu irmão, o Bill, em Rochester.

(Um pequeno desvio: conforme previsto pelo o Seth na sessão 168 de 7 de julho, a Jane e eu encontrámo-nos efetivamente envolvidos com três homens em particular — um deles mais jovem — no simpósio. Dois desses homens são médicos nos cinquenta, com quem ficámos bastante bem relacionados nos almoços, etc., tendo trocado moradas. O terceiro homem é um professor de psicologia do colégio, talvez nos fins dos trinta. No sábado à noite, folheou brevemente algum material do o Seth e declarou-o obra de um esquizofrénico inteligente. Isto abalou a Jane por um instante, mas ela recuperou bem. Durante a nossa visita de domingo à noite, o Dr. Instream demoliu com facilidade o diagnóstico do jovem psicólogo.

(O Seth disse também, na sessão 168, que marcaríamos uma entrevista, como obviamente fizemos para ver o Dr. Instream em privado. Ao café, na segunda-feira, o Dr. Instream perguntou se tínhamos lido *Human Personality*, de F. W. H. Myers. O Seth dissera que nos pediriam para ler um livro, mas o Dr. Instream não insistiu nessa leitura. Comprámos também dois livros do Dr. Instream na livraria do colégio, à hora de almoço de segunda-feira.

(Almoçámos com o Dr. Instream no Howard Johnson's, junto ao campus. Este intervalo foi mais longo do que previramos e, depois de a conversa ter versado assuntos psíquicos durante algum tempo, a Jane anunciou que se sentia inquieta. Achou que o Seth poderia dar uma sessão. O Dr. Instream sugeriu então que fôssemos para o seu gabinete, onde seria privado e silencioso.

(Esta é apenas a segunda sessão que realizámos fora de Elmira — a outra foi a sessão 89, de 19 de setembro de 1964, em casa do meu irmão, em Rochester, NY, perante três testemunhas. A Jane estava agora um pouco apreensiva por fazer uma sessão fora de casa e em plena luz do dia. Ao mesmo tempo, ela queria fazer uma sessão para o Dr. Instream, achando que isso explicaria mais sobre as sessões do que qualquer outro método.

(A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. Os olhos permaneceram fechados durante toda a sessão. A sua voz estava mais forte do que o normal e fazia eco no gabinete apinhado. Por vezes tornou-se mais alta, mas nunca se aproximou do volume da sessão 158, por exemplo. O seu ritmo foi bastante rápido e usou muitos gestos enquanto falava como o Seth. Tive de pedir ao o Seth que abrandasse várias vezes durante a primeira parte da sessão.

(Esta primeira parte da sessão é, como de costume, textual, até ao momento em que começou o intercâmbio entre o Seth e o Dr. Instream às 13:59. A partir daí o ritmo acelerou, à medida que os dois falavam de um lado para o outro e, no interesse da espontaneidade e por ser este um desenvolvimento novo nas sessões, não tentei abrandar o Seth, nem registar cada palavra do o Seth ou do Dr. Instream.

(Em vez disso, apontei o essencial da conversa, palavras-chave e frases, captando assim a maior parte do que disseram. Não se perdeu nenhum tópico principal, por exemplo. A Jane e eu deixámos também com o Dr. Instream, em sua casa no domingo à noite, cópias das sessões 150, 151, 158, 160, 162, 164 e 165.)

Gostaria de apresentar os meus cumprimentos ao o Doutor Instream. Estamos aqui a trabalhar, de facto, com limitações humanas. Contudo, dentro do leque das limitações humanas, há, de facto, muito que pode ser feito. O meu campo é, de facto, a educação, e o meu interesse particular é que estas capacidades da personalidade humana sejam compreendidas e investigadas. Porque não são, caro Doutor, não são ocorrências súbitas e antinaturais.

Estamos a lidar com capacidades inerentes da personalidade humana, esteja ou não a personalidade focada dentro da matéria física; mas estou, efetivamente, consciente das dificuldades que hão de ser encontradas. Aprecio o seu interesse e preocupação. Tenho algumas dificuldades com a atitude algo teimosa do o Ruburt, por vezes; mas devemos também ter isso em consideração, e assim faremos.

Verei, efetivamente, que experiências podem ser feitas, trabalhando dentro das limitações que, infelizmente, são as que temos agora de enfrentar. Numa sessão regular futura, esforçar-me-ei, de modo mais específico, por discutir o que aqui se pode fazer e o que não se pode fazer. Podemos fazer muito; muito não podemos fazer. Mas, dado que

compreendemos tanto as potencialidades como as limitações, podemos, efetivamente, tirar o melhor partido do que temos.

Já o disse muitas vezes, mas encontro-me consigo pela primeira vez: não sou, de facto, um espírito nebuloso de olhos esbugalhados, a materializar-se no meio da noite. Sou simplesmente uma personalidade inteligente, já não ligada às vossas leis físicas. Não deixam, ainda assim, de ser limitações quando tenho de aceitar essas leis físicas para provar a palermas pomposos que aquilo que nós — você e eu — sabemos que existe, de facto existe.

Esforçar-me-ei seriamente por fazer o que posso, considerando as nossas circunstâncias. Não precisamos de recear quanto à personalidade com quem trabalho, pois existe, entretanto, algum tipo de rapport que jogará a nosso favor. Podem contar com a minha colaboração. É escusado dizer que tudo isto não pode acontecer de um dia para o outro, mas começaremos.

Estou muito contente por me terem permitido falar-lhe diretamente. No nosso material, perdoe-me a falta de humildade, há algumas pistas e algumas indicações específicas que mostram a direção em que podemos operar. Terei mais do que prazer em trabalhar para o nosso objetivo comum quando lido com **uma** personalidade que não é estúpida e é de espírito aberto.

Pelo bem do o Ruburt e do o Joseph, mantive-me bem dentro dos limites da propriedade. Não falo abertamente contra homens sem imaginação e com pouca noção de qualquer realidade além da sua. Mas, se trabalharmos juntos, reservo para mim o privilégio de lhes dizer o que entender. Caso contrário, trabalharei bem dentro dos limites da propriedade. Mas se eles lidarem comigo, eu lidarei com eles.

Não o vou reter. Tal como eu, você é um homem ocupado. Mas verei o que pode ser feito e trabalharemos por essas linhas, tendo em conta o potencial e as limitações — bem humanas. Despeço-me agora com uma muito afetuosa boa tarde e agradeço a todos a oportunidade desta pequena conversa. Esforcei-me por manter a voz algo controlada por causa da proximidade de outros gabinetes. Os meus mais calorosos cumprimentos a todos.

(Fim às 13:50. A Jane esteve razoavelmente bem dissociada, disse. Os olhos permaneceram fechados; a voz esteve boa, mas nada de excecional.

(O Dr. Instream perguntou à a Jane de quanto do que dissera ela se lembrava e ela respondeu que retinha **uma** memória generalizada do que fora dito. O Dr. Instream disse que o efeito de voz era algo invulgar e perguntou-nos se a Jane mostrava fadiga depois. Dissemos-lhe que a Jane tem pouca ou nenhuma fadiga depois de tais exibições, por mais longas que sejam, remetendo-o para a sessão 158 como exemplo. Essa sessão estava entre as que eu deixara com ele no domingo à noite.

(O Dr. Instream disse que a Jane estava em transe leve durante a entrega e que havia fala automática envolvida. A nossa conversa voltou-se então para a questão de provas científicas e temas afins. Foi também **um** dos assuntos que discutíramos ao almoço, levando, claro, ao tema do o Seth na entrega agora concluída.

(Até este ponto, eu tinha feito registo textual, como de costume, e pensei que a pequena sessão no gabinete do o Dr. Instream tinha terminado. Desenvolveu-se agora, porém, um intercâmbio novo para nós nas sessões, envolvendo a Jane, o Seth, o Dr. Instream e eu próprio. O ritmo acelerou um pouco e, conforme dito, não tentei interferir com a espontaneidade da sessão. Salvo indicação em contrário, o que se segue é a troca entre o Dr. Instream e o Seth apenas, e relata o essencial da conversa, a partir das notas e citações que fiz no momento. Nada aqui assenta na minha memória apenas.

(As horas assinaladas indicam quando a Jane estava em transe e quando saiu do estado. Quando ela permanecia em transe enquanto o Dr. Instream falava, ouvia-o atentamente, sentada, de olhos fechados e a cabeça inclinada para a frente. A voz esteve razoavelmente forte como antes e, muito brevemente, atingiu por vezes um volume mais intenso. Ela retomou como o Seth às 13:59.)

Eu não nos vou reter. Ainda assim, a espontaneidade deve ser, antes de mais, assegurada. Então, o tipo de evidência que o preocupa, Doutor, pode ser obtido. Contudo, se estivermos demasiado preocupados com efeitos, a espontaneidade desaparece. O ego entra e estamos perdidos...

(*[O Dr. Instream:] "Exatamente... temos de avançar com cuidado, sem pressionar..."*)

Correto. Porque isso dar-nos-á os nossos efeitos.

(*[O Dr. Instream:] "Estou fora da minha praia aqui, o Seth... a espontaneidade é importante..."*)

É a nossa porta... Se objetos surgirem, se evidência surgir, vem por essa porta.

(*[O Dr. Instream:] "Sim... o problema são as nossas limitações humanas... a nossa metodologia é importante para nós aqui... se queremos que outros nos ouçam..."*)

Levá-lo-emos em conta numa sessão regular... seria de grande benefício se você e outros entendessem que essas limitações existem apenas porque vocês as aceitam.

(*[O Dr. Instream:] "Sim..."*)

Não me vou esforçar por entrar nisso em detalhe agora. Trabalharemos dentro dessas limitações e veremos o que conseguimos. O humano não é, por natureza, limitado... o estado de vigília, como disse muitas vezes, é tanto um estado de transe quanto qualquer outro. Aqui, limitamo-nos a deslocar o foco da atenção para outros canais. Tudo o que é

necessário é mudarmos a atenção... considerem simplesmente que todos os tipos de consciência são estados de transe... consciência é a direção para a qual o eu olha.

(*Às 14:03, a Jane saiu do estado de transe e abriu os olhos. Seguiu-se uma discussão sobre as sessões em geral, o campo da investigação psíquica, provas, etc. A Jane voltou ao transe e retomou como o Seth às 14:25.*)

Independentemente dos nossos interesses particulares, aguardo com gosto longas conversas consigo sobre temas menos formais... tal como o senhor, sou independente. Temos muitos campos de interesse comum... a personalidade deve ser sempre considerada, de modo elementar, como padrões de ação. Nunca é estática. Quando tentam mexer em vários níveis, mudam-na. Quando partem um ovo para descobrir o que há dentro, estragam o ovo. Há outras formas de entrar no ovo, e não são nada difíceis... o senhor, Dr. Instream, tem o tipo de mente que nos será de grande utilidade aqui. Não precisamos de um martelo para partir a casca do ovo. Eu sou um "egghead", mas não preciso de um martelo para ser rachado.

(*A Jane terminou esta passagem com forte nota de humor e boa projeção. Permaneceu em transe.*)

(*[Dr. Instream:] "Vamos obter insight sobre isto... sou humano, preciso de aprender... precisamos de prova."*)

A sua atitude pode permitir-nos obter algumas provas. Mas outros que dizem que isto não existe nunca obterão prova. Nem toda a nossa evidência será nebulosa. Se tivermos sucesso, parte dela será inequívoca.

(*[Dr. Instream:] "Alguma evidência que já temos é difícil de negar... temos de conduzir uma investigação metódica destas coisas."*)

Esta é uma das principais razões pelas quais não tenho tendido para a atmosfera de sessão espírita, e porque evitei exibições supersticiosas ostensivas... temos alguns fatores que trabalharão a nosso favor, e teremos mais.

(*[Dr. Instream:] "Estou fora de pé... preciso de tempo para considerar o que podemos fazer, quais são as suas ideias."*)

Faremos esforços definidos nessa direção. Haverá um intervalo enquanto eu aumento a aceitabilidade do Ruburt neste sentido, mas não prevejo dificuldade. Os meus limites são diferentes dos vossos... tentaremos descobrir o que pudermos.

(*A Jane saiu do transe às 14:32, falou brevemente com o Dr. Instream sobre os efeitos vocais nas sessões e voltou ao transe como Seth às 14:33.*)

No passado, não vi razão para dominar estas sessões com quaisquer efeitos específicos. Não era essa a minha principal preocupação. Contudo, nas nossas sessões, tentarei gerir uma maior variedade de efeitos. O efeito

vocal em particular, por exemplo: não tem nada de difícil, não prova nada. O que é que provaria?

(*Por instantes, a voz da Jane tornou-se mais forte.*)

(*[Dr. Instream:] "Tem toda a razão."*)

Para meu agrado, uso tais artifícios por vezes. Esses efeitos têm servido para aumentar a confiança do Ruburt... não sou um arrogante pomposo. A voz pode surgir a qualquer momento, mas está longe de ser o tipo de evidência que, Doutor, o preocupa.

(*A Jane saiu do transe às 14:35. Como não temos telefone, demos ao Dr. Instream o número do nosso vizinho da frente, Leonard Yaudes. O Dr. Instream falou de trazer mais duas pessoas para as sessões, sem indicar nomes. Frisou que é melhor ser muito cuidadoso com convites. Disse também que gostaria de ter um exemplo dos efeitos de voz em gravação, desde que tivéssemos um gravador; falámos de lhe enviar as fitas por correio a partir de Elmira. A Jane entrou novamente em transe como Seth às 14:48.*)

Como gesto de boa vontade, veremos que terá uma demonstração de voz em fita. Reconheço que é apenas um gesto da minha parte. Depois consideraremos possibilidades mais sérias, no que toca à evidência.

(*[Dr. Instream:] "Certo, desde que não interfira com os seus planos, Seth."*)

Consideraremos formas de trabalhar dentro das circunstâncias físicas. Quero também usar os potenciais ao meu alcance. Sou algo manhoso... estou habituado a contornar esquinas. Tentaremos, dentro do nosso âmbito de ação, fazer o que for possível. Estou habituado a abrir ovos sem os partir.

(*A Jane saiu do transe às 14:53, terminando com humor. O Dr. Instream disse que a impressão que tinha do Seth era a de uma mente muito madura e capaz. Interessava-lhe captar essa impressão em fita porque a própria voz de Seth reforçava essa sensação. Disse que o Seth possuía uma perceção tremenda. A conversa passou então para as sociedades de investigação psíquica e para o diretor da sociedade americana. A Jane e eu recebemos duas cartas breves desse diretor sobre o material de Seth, em 23 de março de 1964 e 23 de abril de 1964. A Jane voltou ao transe e começou a falar como Seth, em voz firme e segura, às 15:00.*)

Sou um excelente debatedor. Defendo-me bem em qualquer conversa. Perdoem a falta de humildade. Defendo-me bem com o vosso bom doutor de Nova Iorque, posso encarregar-me dele por vós... Também conheço as minhas limitações, mas respondo às relações humanas.

(*[Dr. Instream:] "Isso diverte-me, Seth."*)

Tenho de admitir que este nosso diálogo me agrada muito. Divertem-me as vossas reações, e as minhas... é a primeira oportunidade que tenho

para falar convosco... até agora não forcei nenhum arranjo em que se pudessem obter provas...

(*[Dr. Instream:] "Consegue cuidar de si."*)

Todos devemos cuidar de nós; e eu sei com quem estou a lidar.

(*[Dr. Instream:] "Vamos ficar mais bem conhecidos."*)

Sem dúvida, e combinaremos sessões futuras.

(*O Dr. Instream comentou agora que a Jane não mostrava fadiga aparente ao usar a voz de Seth.*)

O aumento de voz não causa fadiga. Nunca causa. E não há invasão do Ruburt. A personalidade com quem trabalho é inteligente. Por razões que explicarei mais tarde, foi necessário alinhar-me com uma personalidade simultaneamente inteligente e intuitiva. Não quero empurrar o ego para o lado. Não tenho necessidade nem desejo de afastar a personalidade existente. Damo-nos bem.

Há muito para estudar aqui sobre personalidade. Do vosso ponto de vista, a informação disponível pode ser praticamente inesgotável. Há muito a aprender sobre perceber outras realidades. Os estados de transe são apenas um começo. O eu é feito de ação. Ensinar o eu a expandir-se é fundamental, e os caminhos não são difíceis... é isso que torna a experiência interessante. Não está além das capacidades humanas. A estrutura da personalidade torna-o possível.

Os povos do Oriente sabem mais sobre isto, mas fecharam os olhos às condições humanas de existência... vivem na pobreza e na sujidade, e não há razão real para tal. Podem realizar-se experiências de expansão de que terei gosto em falar convosco... podem ser usadas por qualquer personalidade inteligente.

(*[Dr. Instream:] "Há aqui possibilidades muito interessantes..."*)

Eu lido com possibilidades, e o senhor também.

(*O Dr. Instream perguntou então sobre a possibilidade de trazer outras pessoas para as sessões.*)

Não devemos lidar com os demasiado crédulos ou com os demasiado céticos. O meio-termo funcionará muito bem para nós.

(*[Dr. Instream:] "Sim, concordo..."*)

Não tenho objeção, salvo não lidarmos com crédulos nem com céticos extremos. Os crédulos podem fazer-nos mais mal do que os céticos.

(*O Dr. Instream concordou novamente; e a voz de Seth/Jane, forte desde o início, ganhou um tom de horror fingido.*)

Estremeço perante tal possibilidade. Com o cético ainda posso lidar até certo ponto. Com o crédulo, não consigo. Procuraremos sempre ser o mais razoáveis possível. Fico impaciente. É uma característica minha. Tento não a deixar governar as minhas relações.

(*[Dr. Instream:] "Tentarei ser muito cuidadoso... pode ser uma questão de desdobramento gradual."*)

Não há grande pressa. Prosseguiremos... Construí bem os alicerces.

(*[Dr. Instream:] "É pena Elmira ficar a 120 milhas... vocês não têm telefone..."*)

Podemos ver que isso não será grande dificuldade. Pode vir a funcionar a nosso favor.

(*O Dr. Instream disse que pensara nos possíveis estragos que a publicidade poderia causar às sessões.*)

Preocupa-me um pouco. Quando o livro do Ruburt for publicado, o facto das sessões será conhecido. Não tivemos de lidar com isso no passado. Não faço qualquer esforço para dirigir os escritos do Ruburt. O que ele disse no livro é da sua inteira responsabilidade e, portanto, teremos de lidar com as consequências.

(*[Dr. Instream:] "Posso ajudar o Ruburt a enfrentar esses problemas... há quem se exalte com este assunto. As críticas podiam magoar se não estivessem preparados... mas podemos ignorar tais críticos."*)

A sua atitude é muito parecida com a minha.

(*O Dr. Instream disse que o melhor é seguir a política de nada negar, ignorar as críticas e seguir o nosso caminho. Devemos evitar polémicas pessoais na área e não nos envolver; tal como ele sempre seguiu o seu caminho. A Jane, como Seth, ouviu atentamente e acenou.*)

Sim, mas o senhor teve de suportar muito. Isso é, de facto, lamentável. Os seus próprios potenciais deviam ter tido muito maior margem. A personalidade humana surpreende-me continuamente, diverte-me e deixa-me completamente horrorizado. Muitos charlatães são mais amplamente recompensados... Peço que me perdoe o monólogo prolongado.

(*[Dr. Instream:] "Não, está tudo bem, dá-me insight... diz-me com quem estou a lidar. O livro será criticado... uma barragem de críticas. Não há como evitar... mas o Ruburt deve ficar imune..."*)

(*A título de exemplo, continuou o Dr. Instream, estava o nosso encontro com o jovem psicólogo no sábado à noite. Ver as minhas notas na página 132. Disse para esquecer tais encontros. A Jane voltou a acenar em concordância e a voz tornou-se de novo, por momentos, mais forte.*)

O encontro entre ambos foi, de facto, perturbador para ele. No entanto, recuperou bastante depressa. A experiência fez-lhe muito bem... um exemplo prático... se não tivesse acontecido agora, um ataque muito mais agressivo teria ocorrido mais tarde.

(*[Dr. Instream:] "Sim... serviremos de tampão."*)

Estou particularmente grato pelo seu interesse e preocupação.

(*O Dr. Instream disse que as pessoas muitas vezes saem magoadas quando deviam ser protegidas. Disse conhecer pessoalmente o Dr. Rhine e outro diretor e expressou suspeitas sobre os seus métodos.*)

[Esse outro diretor] preocupa-se demasiado com a própria imagem. Não quer envolver-se em nada que possa falhar... é uma preocupação pessoal sua. O seu ego é tal que, de forma estranha, muitas vezes impede o tipo de efeitos que procura. Pede demasiado e recebe demasiado pouco. Será sempre assim.

(*O Dr. Instream concordou.*)

Há uma doçura na índole do Dr. Rhine.

(*De novo, o Dr. Instream concordou.*)

Essa doçura permite a espontaneidade e explica por que muitos dos seus casos tiveram sucesso. Mas, por razões inteiramente diferentes, o Dr. Rhine também se envolve em demasia e o resultado final é o mesmo... conseguimos obter efeitos, mas o ambiente de laboratório não nos ajudará.

(*[O Dr. Instream:] "Sim."*)

Vou agora deixar o meu amigo o Ruburt fumar o seu cigarro. Eu próprio preferiria um charuto.

(Fim às 15:28. A Jane esteve dissociada como de costume. A voz manteve-se boa até ao fim e **ela** não revelou fadiga invulgar. Os olhos permaneceram fechados durante toda a sessão.

(O Dr. Instream concordou com os breves esboços do o Seth sobre o Dr. Rhine e o outro diretor. Disse que a doçura do o Dr. Rhine o levara a armadilhas em que os controlos não eram suficientemente rígidos durante as experiências — a sua disposição não o levava a "apertar o cerco". Por outro lado, o outro diretor era demasiado estrito. O Dr. Instream usou estes exemplos para salientar a importância da metodologia correta na tentativa de obter provas em investigações psíquicas.

(Ao despedirmo-nos, ofereci-me para enviar ao Dr. Instream uma cópia da sessão.)

SESSÃO 170

19 DE JULHO DE 1965

(*A sessão regularmente agendada para quarta-feira, 14 de julho, não foi realizada porque a Jane e eu estávamos de férias.*)

(*Tínhamos indicado ao Dr. Instream, na semana passada, que gravaríamos uma sessão ao voltar para casa e enviaríamos a fita para seu uso próprio. A Jane e eu não tínhamos usado muito o gravador ultimamente, por isso treinámos com ele ontem à noite, estabelecendo distâncias adequadas do microfone e configurações de volume. A sessão foi gravada com os Gallagher como testemunhas, na casa deles, e correu bem.*)

(*Segue-se a pequena palestra que a Jane deu em fita antes do início da sessão propriamente dita:*)

("Esta é a Jane Butts, falando na minha voz habitual. O meu marido, o Robert Butts, e eu moramos na 458 West Water St., Elmira, NY. A data é 19 de julho de 1965, e a hora é por volta das 20h30. A sessão seguinte do Seth, número 170, está a ser gravada na casa do Bill e da Peggy Gallagher, em Pine City, NY, com eles como testemunhas."

(*"O gravador é operado pelo meu marido. É um Sears Silvertone. Os controlos Tom e Volume Um estão definidos o mais à esquerda possível durante a gravação. O controlo Volume Dois foi definido em 4 e, salvo indicação em contrário, essa configuração não será alterada durante o resto da noite, quer eu esteja a falar como o Seth ou como eu mesma. Estou sentada entre cinco e seis metros do microfone, e manterei esta posição durante toda a sessão. Toda a gravação está a ser feita em Mono One, Lado Um e Lado Dois.*)

(*As pausas durante a sessão serão indicadas pelo meu marido, anunciando que ouvirão a minha voz. Dirá: "será 21h", e eu falarei essa hora. Da próxima vez que ouvirem a minha voz, será às 21h, e falarei como Seth."*)

(*Note-se que a Jane não incluiu a velocidade, 314, no anúncio acima. A Jane sentiu, durante vários dias, que o Seth iria dirigir a sessão ao Dr. Instream, e assim aconteceu. Os olhos da Jane permaneceram fechados durante toda a sessão. Começou a sessão sentada. Tal como eu havia previsto, começou a falar rapidamente, de forma que eu tivesse dificuldade em tomar notas efetivamente, embora às vezes, durante a sessão, conseguisse acompanhá-la. A Peggy Gallagher também tomou notas. Assim, esta sessão foi transcrita, em grande parte, a partir da própria fita, e necessitou de ser reproduzida várias vezes.*)

(*A Jane começou realmente a falar às 8:57. A sua voz era mais forte do que o habitual desde o início, e o seu modo era ativo. A gravação foi iniciada com as filmagens definidas em 000 antes da introdução da Jane, em Mono One, Lado Um.*)

"Boa noite."

("Boa noite, Seth.")

Dirijo as minhas observações esta noite ao Dr. Instream, com quem estou, pelo menos agora, um pouco familiarizado. Vou falar bem devagar, já que a Jane está a tomar o seu tempo para que o Rob possa tomar notas. As notas, nas nossas circunstâncias, são bastante importantes.

Há alguns assuntos que discutirei consigo, Dr. Instream. São assuntos pelos quais ambos temos uma profunda preocupação e um interesse considerável.

Consideremos primeiro o estado de transe. Imaginemos, por exemplo, as seguintes circunstâncias: um indivíduo encontra-se em estado de transe. O seu foco de atenção é bastante limitado em alguns aspetos e, no entanto, de outras formas, é muito intensamente focado.

O indivíduo envolvido está ciente de muito pouco no que diz respeito aos objetos físicos. Há, por exemplo, uma mesa à sua frente. A mesa é real, é física. Em circunstâncias normais, poderia ser vista e tocada. Objetos poderiam ser colocados sobre ela; e, no entanto, doutor Instream, o nosso indivíduo encantado não está consciente dessa mesa. No seu estado, está concentrado num objeto que não conseguimos ver. Agora, considere: tentemos provar a existência dessa mesa material a esse indivíduo que dela não tem qualquer conhecimento.

Como poderíamos, então, convencê-lo de que a mesa existe, quando ele não a reconhece de modo algum? As suas atenções estão focadas noutros lugares. Para ele, a mesa não existe.

Temos, de facto, um dilema bastante delicioso; e, no entanto, não é esta exatamente a situação em que me colocam? Falo de "vós" simplesmente porque entrei em contacto convosco. Reconheço muito bem a vossa simpatia e compreensão; no entanto, a situação que me colocam é exatamente como a que acabei de descrever.

As vossas atenções estão, de facto, concentradas noutros lugares. Estão em transe tão certamente quanto a Jane está agora. Isto não é incomum. Utilizo-o, caro doutor Instream, apenas como exemplo.

A consciência de qualquer tipo é apenas a direção para onde o eu olha. Disse-vos isto na nossa breve reunião. A consciência é o foco, a direção do foco. A vossa consciência habitual é tão estado de transe quanto qualquer estado induzido pelo hipnotismo.

Portanto, é quase impossível convencer um sujeito em transe de que algo que ele não vê existe. Se lhe for sugerido que a mesa não existe, ele nunca verá a mesa. A mesa, para ele, não existirá.

Deixará de ter qualquer significado para ele. Também não recordará, nem terá lembrança alguma, do significado que aquela mesa possa ter tido. Mesmo que os objetos sobre a mesa lhe sejam familiares, no estado de transe ele não os reconhecerá. Qualquer sentimento associado a esses objetos desaparecerá.

O estado ordinário de consciência não difere desse estado de transe. Apenas transformou o foco da atenção em outras realidades. A minha atenção, e a minha realidade, está, sobretudo, focada noutra direção.

Provas científicas adequadas, como a ciência tanto exige, requerem o alargamento da consciência; não da minha parte, caro doutor, mas da parte da ciência. Há algumas coisas que posso de facto fazer, e farei o que puder. No entanto, o facto é que sou eu quem já se alargou, e é a ciência que ainda não o fez — e que não vem ao encontro da realidade a meio caminho.

Sou, como vos disse, um educador, e como tal a minha principal preocupação são as ideias. Quero dizer-vos exatamente aquilo que querem saber e, se me ouvirem, terão de aceitar, em grande medida, alguns dos meus termos, tal como estou disposto a aceitar alguns dos vossos.

Muito disto tem a ver com a vossa ideia da teoria da sugestão. Se lessem algum do nosso material, tornar-se-ia óbvio que a sugestão mental é realmente a base sobre a qual toda a realidade é construída. Portanto, não é exagero dizer que todo o fenómeno psíquico é causado por sugestão. Sem sugestão — sem sugestão automática e contínua — nenhum ser humano respiraria sequer uma vez.

Sinto-me, de facto, feliz por poder falar-vos desta maneira. Há vários pontos que gostaria de abordar esta noite, pois tenho-vos agora aqui, e não podem falar comigo — uma rara oportunidade! Naturalmente, depois, terão tempo para falar comigo à vossa vontade.

Há muitos pontos a considerar, e estes assuntos não podem, certamente, ser tratados numa só noite.

Sugeri na nossa última discussão que está realmente dentro da capacidade da personalidade humana tomar consciência de outras realidades enquanto ainda mantém contacto com a realidade física. A manipulação no universo físico é, naturalmente, uma necessidade, mas existem formas pelas quais o indivíduo humano pode tornar-se consciente de outras realidades válidas, mantendo ainda assim o equilíbrio e o controlo no seu próprio campo de atividade habitual.

Sugiro agora uma breve pausa, e em breve retomaremos a nossa discussão.

(Intervalo às 9:12. A Jane tinha sido dissociada como de costume. Os seus olhos estavam fechados e permaneceu sentada durante todo o parto. A sua voz estava mais forte do que o habitual, e ela falara a um ritmo tão rápido que não consegui acompanhar nas minhas anotações. A maior parte da entrega acima foi, portanto, transcrita da fita. A entrega terminou com o contador a registar 333 no gravador, Mono One, Lado Um.)

(A Jane retomou de forma um pouco mais lenta, mas ainda rápida demais para as minhas anotações, às 9:20.)

"Meu caro doutor Instream, vou falar mais devagar, já que os meus amigos estão a ter dificuldades para acompanhar nas anotações. Temos também de ter isso em consideração."

Agora. No estado de sonho, seria impossível para o sonhador provar a existência da rua familiar fora da sua porta familiar. A sua atenção está momentaneamente dirigida para um tipo diferente de realidade. As árvores comuns fora da sua janela não existem para ele.

Seria muito difícil pedir a um homem, enquanto sonha, que provasse a realidade física da cama onde dorme, ou da mesa de cabeceira junto à sua cabeça, ou ainda a existência do chão de madeira sobre o qual a cama repousa. Altamente difícil, de facto, pois tais objetos não existem para o nosso sonhador.

Portanto, também é muito difícil para mim provar a minha própria existência para vós, pois não estão focados dentro do meu campo de atenção. Estão focados no universo físico.

Irei, com efeito, acompanhar esta empreitada. No entanto, é difícil. Compreendo muito bem, meu caro Dr. Instream; sei, mais uma vez, com quem estou a lidar. Vós, neste ponto da nossa singularidade, tendes pouco a perder por serdes tão gentis comigo e tão permissivos e simpáticos na vossa atitude. Digo isto porque nos entendemos muito bem.

De facto, não há razão para que, na vossa posição, salteis com ambos os pés num entusiasmo errático e selvagem. Nem, meu caro médico, há qualquer razão para que eu próprio salte com entusiasmo desenfreado. Estou a trabalhar através e com a Jane. A Jane é escritor de profissão e eu sou, mais uma vez, um indivíduo bastante astuto, pois a Jane irá expressar as minhas opiniões por mim, e é isso que me interessa.

Estou interessado em educação. Vós, caro doutor, estais interessados em recursos visuais. Tudo bem. Estamos, de uma forma muito básica, interessados nos mesmos assuntos.

Ocorre-me, mais uma vez, que estou a falar demasiado depressa para os nossos anotadores, e vou esforçar-me por abrandar.

No que diz respeito, aliás, ao discurso automático, permitam-me dizer que não há nada de compulsivo na fala da Jane. Ele permite-me falar. Tenho de agradecer à sua cortesia o facto de não me interromper, mas a sua fala não é compulsiva nem forçada.

"Rob, posso perguntar-te se estou a falar demasiado depressa?"

("De momento, não.")

(*A Jane tinha diminuído um pouco o ritmo e eu estava agora a conseguir acompanhá-la nas notas. A Peggy Gallagher também estava a tomar notas de forma constante.*)

Tudo agora. Pode interessar-vos, caro Dr. Instream, o tipo de personalidade através da qual falo. Queria uma personalidade que fosse simultaneamente inteligente e intuitiva. Queria um ego equilibrado, saudável e forte. No entanto, também queria uma personalidade que se permitisse a espontaneidade necessária, e a liberdade interior, para que tais comunicações pudessem ocorrer. Uma personalidade sem estabilidade básica não serviria aos meus propósitos, e uma personalidade demasiado rígida nas suas crenças e capacidades também não serviria bem os meus propósitos.

Se lerem o material Seth, descobrireis que há outros motivos pelos quais falo através da Jane. Percebo muito bem que a reencarnação é um assunto obscuro e, para muitos, impopular. Garanto-vos, contudo, que em qualquer discussão sobre esta matéria manterei a minha posição.

Mais uma vez, a atenção e a energia de todas as personalidades humanas estão, via de regra, severamente focadas num único escopo de

realidade. Estão, com efeito, em transe. Isso é necessário. Não tenho qualquer objeção a isso. No entanto, é possível — e nesta fase da vossa evolução, necessário — que a personalidade humana aprenda a flexibilizar-se, a mudar o foco da consciência para que outras realidades possam ser percebidas.

Há, de facto, como já disse, efeitos que posso mostrar-vos, e fá-lo-ei. Efeitos que serão, pelo menos, de alguma importância; mas deveis lembrar-vos da analogia da mesa no transe. Quem não vê, não vê.

Vou fazer o meu melhor. No entanto, tais efeitos aparecerão no meio de sessões bastante comuns. Mais uma vez, só a espontaneidade nos trará resultados.

Sei que os nossos anotadores já estão cansados e estou muito grato pelos seus esforços em meu nome. Vou pedir que tenham paciência comigo, caro Dr. Instream, e em breve voltaremos ao nosso pequeno bate-papo.

(*Intervalo às 9:35. A Jane estava bem dissociada, como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados e manteve-se sentada. A sua voz fora forte e expressiva, embora relativamente uniforme até então. Os efeitos de voz começaram a surgir após esta pausa. As imagens no intervalo marcaram 552, Mono One, Lado Um.*)

(*A Jane retomou em bom ritmo e com boa voz, ainda sentada e com os olhos fechados, às 9:46.*)

Posso, de facto, dar-vos provas de clarividência, e fá-lo-ei em sessões futuras. Mas, meu caro Dr. Instream, o que é que isso provará? Não provará a minha existência àqueles que não a quiserem aceitar. Dir-se-á simplesmente que a Jane é clarividente.

Posso, e vou, dar-vos provas de telepatia. E, novamente, o que é que isso provará? Não provará a minha existência para aqueles que a recusarem. Dirão apenas que a Jane é clarividente e possui capacidades telepáticas.

Se eu me materializasse à frente de vinte testemunhas respeitáveis, o que é que isso provaria para aqueles que se recusam a aceitar?

(*Durante este parágrafo, a Jane levantou-se e a sua voz tornou-se ainda mais forte. Não se afastou muito da sua cadeira, mantendo quase a mesma distância do microfone, embora ligeiramente acima do nível anterior.*)

Não provaria nada. Insistiriam que vinte testemunhas respeitáveis estavam sob a influência da sugestão. Portanto, que provas podem ser exigidas? E com toda a honestidade, que provas consideram necessárias? De que servirá se a Jane literalmente gritar dos telhados, elevar a sua voz, e clamar ser realmente quem e o que diz ser? O que isso provaria?

(*Durante este parágrafo, a voz da Jane tornou-se ainda mais forte, semelhante ao efeito de voz observado na 158.ª sessão. Nestes momentos,*

falava com a cabeça inclinada para trás, lembrando o som de uma trombeta, mas sem abrir muito a boca — e sem qualquer sinal de tensão.)

(*Os efeitos de voz intensa continuaram a partir deste ponto, mas não serão todos listados. Será necessário ouvir a gravação para perceber o verdadeiro alcance da voz da Jane durante esta sessão.*)

Vós não sois tão ingénuos — nem eu — para supor que aqueles que não querem aceitar evidências algum dia aceitarão, por mais fortes que sejam essas provas. Quem não vê, não vê. E quem não ouve, não ouve.

Pedistes uma demonstração de voz, e assim a tereis. E o que mostrará essa demonstração? Que a Jane tem pulmões? Sabemos ambos que é literalmente impossível para uma mulher da constituição da Jane falar em tons tão profundos e intensos como os que estou a usar agora. Mas falais de provas, e os vossos psicólogos falam de provas. Ainda que eu tenha a Jane a falar em tons tão profundos como um sapo, isso não significará nada.

(A voz da Jane foi extremamente forte, muito alta. Agora começou gradualmente a diminuir.)

Mais uma vez, se eu me manifestasse claramente no meio de uma reunião, diante de vinte respeitáveis senhores, o que isso provaria? Jurariam que estavam sob efeito de sugestão. Farei, para minha própria diversão, muitas — não apenas uma — demonstrações clarividentes no futuro. Mais uma vez, para minha diversão.

Agora. Confio na sua integridade e tenho a certeza da minha. Entre nós, o que acha que podemos realizar? Podemos conseguir muito, apesar das minhas observações sarcásticas, mas não será fácil e não será rápido. De facto, ainda viverão muitos anos antes de nos encontrarmos cara a cara. E, quando nos encontrarmos cara a cara, então, de facto, se me perdoar respeitosamente, haverá um inferno a pagar.

Porque, embora tenhamos os mesmos interesses, há muitas áreas em que não estamos agora de acordo. Mas verei se não vos posso trazer; e se me perdoar, meu caro médico, esta sua humildade é realmente exagerada. Não há nada do que eu tenha dito que não compreenda, apesar dos seus comentários em contrário. Engana-se a si próprio. Se me perdoarem, pois estou a falar-vos como um velho camarada, sois demasiado astuto para vos levantardes e dizerdes quem sois e o que sois, e aceitais a responsabilidade pelas vossas próprias capacidades. Não quer o mundo bravo convosco.

Não o culpo. As minhas inclinações podem não ser exatamente as mesmas. Defende-se bem dentro de certos limites e, depois, torna-se humilde. As suas habilidades são muito maiores do que isso. As suas conquistas são muito maiores do que isso. Pode interpretar a seguinte declaração como desejar: no entanto, este envolvimento é importante para ambos. Sabe disso, e eu também.

Digo mais uma vez: sei com quem estou a lidar, e já sabe com quem está a lidar. Vê agora, esqueço-me. Envolvo-me demasiado na relação

muito pessoal entre nós dois, mas pediram-me que desse demonstrações de voz, e assim o farei (*mais alto, brevemente*) pela bondade do meu coração, e também pelo divertimento que isso me proporciona.

No entanto, encaro este encontro com a maior seriedade, e posso presumir que a vossa atitude é a mesma. Vou agora sugerir que façamos uma pausa, se me suportarem mais uma vez; aguardo com expectativa as conversas mais amigáveis que ocorrerão entre nós no futuro. Com efeito, por tamanha formalidade e tais limitações mecânicas, não me é permitido alcançar a atitude amigável e informal que preferiria, e gosto de responder às vossas perguntas, pois, em muitos aspetos, são, de facto, homens como eu fui.

(*Intervalo às 10:06. A Jane foi dissociada como de costume. Permaneceu de pé até ao intervalo, com os olhos fechados. A sua voz era forte, bastante alta às vezes, um pouco mais lenta, e, por vezes, tinha conotações humorísticas. Filmagens 762, Mono One, Lado Um.*)

(*Agora tive de retomar a sessão no Mono One, Lado Dois. Fiz um breve anúncio disso na fita. Também anunciei os tempos de pausa. A Jane retomou sentada, de olhos fechados, e com boa voz, às 10h18.*)

A Jane e o Rob também, em certa medida, e por boas razões, contêm-se. Não me ressinto disso. Têm dificuldade em imaginar que estão a lidar com um caso que será, de facto, bem investigado.

Há muitas razões pelas quais provas adequadas da imortalidade não foram obtidas no passado. Estas razões têm a ver, entre outras coisas, com as experiências de laboratório e a atmosfera, que não permitem a espontaneidade. Têm também a ver com as atitudes ingénuas de muitos dos envolvidos em casos notórios de sessões, onde encontramos tolos bem-intencionados e autoiludidos, prontos e dispostos a aceitar qualquer fraude e gritar aleluia! (*Muito mais alto.*)

O que era necessário, e se tiverdes o discernimento para perceber isso — e creio que tendes — era uma situação onde tanto a lógica como a intuição fossem permitidas em pleno.

Teremos muito a ver um com o outro, meu caro médico, e já sabeis que este é um caso pelo qual esperastes muito.

(*A Jane levantou-se novamente. Como de costume, permaneceu diante da cadeira, com os olhos fechados e as mãos enfiadas nos bolsos do casaco.*)

Eu próprio esperei, e de facto há muito que esperava por circunstâncias como estas, que agora podemos aproveitar para nosso benefício. No entanto, não estou preocupado principalmente em provar-vos a minha existência. (*Voz forte.*)

Sejamos honestos: está preocupado em provar a sua existência para mim? Dificilmente. Aceita, como certo, que eu tenha consciência da sua existência, e garanto-lhe que assim é. Mas também não estou preocupado

em provar-vos a minha existência. O meu principal interesse é a educação. Se tiver de usar alguns truques para transmitir as minhas ideias, fá-lo-ei.

No entanto, voltamos a um facto que nenhum de nós pode ignorar: estamos ambos em transe, vós e eu (*mais alto*), mas o foco da nossa atenção encontra-se em campos diferentes.

Falamos de distorções. O material que já vos dei explicará claramente muitas ideias absolutamente básicas, pois sem essa compreensão, não terão qualquer razão lógica para aceitar o que digo. Não terão o quadro conceptual dentro do qual eu existo. A minha existência não depende do vosso reconhecimento, tal como a vossa existência não depende do meu reconhecimento de vós. Existireis, quer eu reconheça ou não a vossa realidade. E assim, caro amigo, eu existirei, quer aceiteis ou não a minha realidade.

De facto, não pretendo ser severo, e lamento se por vezes assim pareço. Esta voz que adoto imprime um certo peso às palavras, através da inflexão, que nem sempre é intencional. A Jane, que coopera tão bem comigo, ainda não tem a certeza de que eu sou quem digo ser. Então, como poderei eu culpar os outros? Sinto-me prejudicado, pois sempre que falo de forma normal, obrigo estas pobres pessoas a passar horas a anotar.

(*A voz da Jane aumentou novamente em volume, tornando-se muito alta e forte, subindo e descendo. Durante algumas passagens, o volume era tal que fazia os meus ouvidos vibrar. Penso que, nessas passagens, superou os efeitos produzidos na última parte da 158.ª sessão.*)

(*Como antes, a Jane, de pé diante da cadeira, jogava a cabeça para trás e deixava o som fluir. A voz era bem-humorada. Ela sorria frequentemente enquanto falava e gesticulava livremente, claramente a divertir-se.*)

E permitam-me dizer: se os efeitos de voz forem necessários para que leiam o meu material, então, caro doutor, terão efeitos de voz em abundância (*muito alto*). Pois acima de tudo sou, mais uma vez, um educador — e como todos os educadores, sou um pouco ardiloso — e receberão todos os efeitos de que precisarem no meu tempo.
E ficarão, portanto, suficientemente intrigados para ler o material que apresento, e transmitirei o meu ponto de vista.

(*Continuando alto, com os pontos altos sublinhados:*)

Não imagino que esta informação vá salvar o mundo. Será necessário mais do que eu e vinte deuses ao meu lado para isso. Contudo, insisto que, na minha maneira não tão humilde, posso fazer algo para melhorar a situação. E por "vós", não me refiro ao doutor, mas à humanidade em geral. Tampouco pretendo saber definitivamente o que é melhor para o vosso universo.

Posso não saber o que é certo, mas sei certamente o que está errado: o que está errado é a vossa perceção limitada da realidade; as limitações

arbitrárias que impuseram à realidade. Essas limitações, embora estabelecidas por vós, operam como se fossem absolutas.

Repito: se um simples efeito de voz (*mais alto novamente*) puder fazer com que homens supostamente racionais se levantem e ouçam (*mais alto, forte, muito forte, a cabeça da Jane inclinada para trás, libertando a grande voz*), então falarei em tons fortes e saudáveis.

(*Se possível, ainda mais forte. A voz da Jane começou então a suavizar. Ela não apresentou sinais de tensão ou fadiga.*)

No entanto, é lamentável que homens inteligentes não ouçam dados inteligentes, sãos e esclarecedores sem exigir truques de tal mágico. No entanto, sou e sempre fui bastante prático. E, como personalidade prática (*barulhenta*), sou tão manhoso como qualquer psicólogo alguma vez pensou ser. Por conseguinte, conseguirei.

Sugiro agora uma pausa, por respeito aos nossos anotadores. E para o nosso jesuíta aqui, que examina tão estudiosamente cada movimento e gesto meu, fico de facto bastante lisonjeado à minha maneira. Podem todos fazer uma pausa, e eu continuarei.

(*Intervalo às 10:40. A Jane estava dissociada como de costume, segundo ela. Permaneceu a andar até ao intervalo, com os olhos fechados. Não sentiu cansaço com os efeitos da voz. O ritmo do ditado tinha sido um pouco mais lento e eu consegui acompanhar melhor. Filmagens em 412, Mono One, Lado Dois.*)

(*A Jane retomou sentada, de olhos fechados e com boa voz, às 10h56.*)

Eu próprio estou bastante feliz e um pouco divertido com a nossa relação, meu caro médico, pois em muitas áreas somos realmente muito parecidos. Sei e aprecio o facto de não ser um jovem. Sei, de facto, que se inclina para uma crença na imortalidade, enquanto ao mesmo tempo não pode aceitá-la completamente sem algum tipo de prova científica. Também estou bem ciente da crueldade que estaria envolvida se vos conduzisse nesta empreitada sem a devida consideração. Só posso dizer que aprecio tanto a vossa objetividade como as vossas crenças. Farei o meu melhor, meu caro médico, para vos ajudar em ambos os aspetos.

Pode chamar-lhe acaso. Pode chamar-lhe coincidência, se assim preferir. Pode nomeá-lo da maneira que mais lhe agradar: no entanto, é por causa do meu relacionamento pessoal consigo que me darei ao trabalho de qualquer demonstração. Se não sentisse esse relacionamento, não me incomodaria, pois não me cabe, de uma forma ou de outra, que a minha existência seja aceite ou rejeitada. A minha preocupação é com o material que apresento.

(*A Jane levantou-se mais uma vez diante da sua cadeira. Os seus olhos estavam fechados. Sorria e gesticulava. Enquanto falava, inclinava-se para a frente algumas vezes, como se estivesse inquieta por permanecer*

parada. A sua voz começou a exibir efeitos de pirotecnia, variando entre altos e suaves, como indicado nos parágrafos seguintes.)

E aqui vê um exemplo da minha natureza manhosa, pois a Jane (*mais alto*) apresentará o meu material por mim. Independentemente da sua fonte, o material fala alto e claro. É amplamente desconsiderado o tipo de personalidade exigido para esta tarefa. Acontece simplesmente que, devido a relações passadas, conheço bem a Jane, e a Jane conhece-me melhor do que imagina.

Ele sabe bem quem eu sou, e eu sei quem ele é. Toda esta relutância estudada da parte dele é um jogo, uma artimanha bastante divertida (*mais alto*). Ele sabe que sou quem digo ser. Nem a parte do Rob nesta empreitada deve ser esquecida. É mais complicada do que pode parecer.

Bem. Eu treinei o Ruburt (a Jane) e ensinei-o para que as suas experiências válidas de clarividência possam ser colocadas numa base científica. Ele mantém registos que serão inestimáveis. Ele é uma personalidade inteligente e intuitiva, e deve receber crédito. No entanto, não é um semideus caminhando pela Terra física; e a vossa palavra "médium" deixa muito a desejar. Mais uma vez digo, como já disse: todos os seres humanos são médiuns, tal como todos respiram.

Seus termos não significam nada. Se soar agressivo, devem ler nas entrelinhas. Tenho dito muitas vezes que não sou humilde, nos vossos termos. No entanto, em muitos aspetos, reconheço bem os limites do meu conhecimento e das minhas potencialidades.

Sabeis o que quero dizer, meu caro Dr. Instream, quando digo que esta experiência lhe dará o que procura. Mais uma vez, peço desculpa se esta sessão for demasiado pessoal e vos embaraçar. Mas, independentemente dos nossos campos de ação, não somos jovens. Sabemos o que queremos. Tendes mais tempo do que imaginais — não apenas nesta vida, mas noutras.

Agora. Muito praticamente, o vosso interesse pessoal e prático pela imortalidade fornecerá o impulso, o impulso emocional que me permitirá identificar o que desejam. Esta é talvez uma das declarações mais importantes da sessão desta noite. As emoções são mais importantes do que supondes. Não há fraude em mim. Não há fraude na Jane ou no Rob.
Não são estúpidos, nem ingénuos. Vós também não sois estúpido nem crédulo.
Não estão presos a disparates pseudo-religiosos. E isso servir-nos-á bem.

Noutra ocasião, quando tivermos uma tarde juntos, vós e eu poderemos discutir o conceito de Deus, pois ele continua a fascinar-me e a fascinar-vos.

(*O Seth discutiu o conceito de Deus e assuntos relacionados nas seguintes sessões, entre outras: 31, 51, 62, 66, 81, 95, 97, 115, 135, 147, 149, 146, 151.*)

Deveis estar cientes de que o próximo passo depende de vós. Se não derem esse passo, nenhum de nós estará em falta, e teremos tido um encontro muito delicioso. No entanto, não creio sinceramente que seja esse o caso, e posso garantir-vos que não estou aqui para divagar. Estou profundamente consciente das minhas responsabilidades para com a Jane, através de quem falo, e esforçar-me-ei por proteger esta personalidade de qualquer incómodo indevido ou desnecessário.

Cooperarei, em todas as formas, em qualquer esforço sincero que contribua para o conhecimento da humanidade em geral. Seria injusto da minha parte apoiar o desejo de imortalidade de um senhor idoso e, como tal, jamais me permitiria uma prática tão indigna. Eu próprio fui um senhor idoso e compreendo bem as necessidades da alma nesta realidade. Podem ter a certeza de que não brincarei com tais limitações humanas. Em circunstância alguma tirarei vantagem de tal situação.

Digo isto apenas para que compreendam quaisquer dúvidas íntimas que possam ter sobre a possibilidade de outros se aproveitarem disso. Gostei muito do nosso breve encontro. A nossa conversa foi, de facto, muito benéfica. Apreciei o dar e receber.

Pode não parecer um documento muito científico, mas em muitos aspetos será mais científico do que imagina, pois os seus efeitos serão realmente sentidos. Vou agora sugerir uma breve pausa, e depois concluiremos a nossa breve sessão. Lamento, meu caro médico, que continue a ser um monólogo.

(*Intervalo às 11:18. A Jane estava dissociada como de costume e não mostrava sinais de cansaço pela longa sessão. Permaneceu de pé até ao intervalo, de olhos fechados. A sua voz manteve-se forte, mas mais suave do que na entrega anterior, e consegui acompanhar as anotações. A Peggy também não teve problemas. Filmagens em 686, Mono One, Lado Dois.*)

(*Não sabia exatamente quantos metros de fita ainda restavam no gravador, mas, por precaução, sabia que a sessão teria de terminar em breve. Apesar de a Jane ter começado de forma relativamente calma, outra grande exibição de voz desenvolveu-se. Retomou sentada e de olhos fechados, mas, após algumas frases, levantou-se mais uma vez. Retoma às 11h29.*)

A Jane e o Rob são, mais uma vez, em muitos aspetos, relutantes. São mais humildes do que o necessário. Não são humildes em relação ao seu próprio trabalho, mas têm dificuldade em aceitar a possibilidade de estarem envolvidos numa tarefa como esta. Temos aqui um conjunto de circunstâncias excelentes, e vamos aproveitá-las, Dr. Instream — vós e eu. Os nossos propósitos complementam-se. (*Alto, muito alto e forte.*)

Preocupa-me que o material teórico seja amplamente divulgado. Não estou primariamente preocupado em dar provas ou efeitos da minha existência. Eu sei que existo, como sabeis que existis. Como se sentiria se

alguém lhe pedisse para provar a sua própria existência? Se responderem honestamente a essa pergunta, verão que estou longe de ser tão irascível quanto possa parecer. (*Intenso.*)

Tu também deves entender que eu trabalho até certo ponto dentro das limitações humanas da própria personalidade da Jane, e tu subestimaste essa personalidade. Não subestimaram a minha personalidade.

Não sou uma personalidade secundária. Não há nenhum caso de personalidade múltipla aqui. O que vós tendes de tirar proveito disto é a personalidade da Jane, que, com a ajuda da Jane, é capaz e está disposto a perceber mais do que uma realidade de cada vez. Vós não tereis, meu caro médico, uma segunda oportunidade nesta empreitada.

Há muito acerca das características do estado de transe que vós ainda não compreendestes, e eu posso ajudar-vos aqui. O hipnotismo parece muito estranho. Não envolve, no entanto, mais do que um estudo da personalidade humana, pois trata apenas de uma mudança de foco. É imperioso, se quisermos falar com facilidade, que vós leiais o material que trata das maneiras específicas pelas quais o indivíduo humano cria matéria física numa base subconsciente. Não deixei isto em termos gerais. Os vossos matemáticos podem verificar muito disto.

(*A voz da Jane vinha crescendo lentamente em volume desde o último intervalo. O Seth agora fazia mais pausas do que nunca, creio. A exibição de voz tornara-se ensurdecedora. Os meus ouvidos zuniam e continuaram a zumbir nos parágrafos seguintes. Vi a Peggy e o Bill a pestanejar. A Jane simplesmente permaneceu em pé em frente à sua cadeira, a cabeça inclinada para trás. Como já foi dito antes, ela não fez qualquer esforço para esconder os impressionantes efeitos que produzia. O olho elétrico da encomenda fechou, o que significava que estava a gravar, tanto quanto sei, no volume máximo.*)

Agora. Porque fui chamado a dar uma exibição de voz, também vós o podereis fazer. (*Muito alto e forte.*) Tu também descobrirás, no final desta sessão, que as cordas vocais da Jane não estão, de forma alguma, fatigadas, e eu poderia falar aqui durante horas, sem que isso incomodasse a Jane no mínimo. Se tal exibição puder convencer-vos da minha validade, então que assim seja. Acho difícil imaginar que precisais de uma brincadeira tão infantil para vos convencer daquilo que já sabeis. (*Alto e forte.*)

Não se diga que eu não coopero, e perante vinte psicólogos, meu caro amigo, estaremos ainda mais dispostos a cumprir. Mas temos as nossas condições, e se as vossas condições forem cumpridas (*muito alto, a diminuir lentamente*), meu caro amigo, então as minhas também o serão. (*Alto, novamente.*) Vamos dar e receber. Não vou dar e dar. Se considerais esta exibição infantil, então permiti-me lembrar-vos que considero os vossos pedidos da mesma maneira.

Se pareço teatral, se pareço irascível, por favor, lembrai-vos de que, para fazer valer o meu ponto, trabalho com desvantagens e distorções que vos deixariam sem palavras. Compreendo sinceramente a vossa verdadeira simpatia. Como disse anteriormente, sinto uma ligação. No entanto, penso que tenho de deixar clara a minha posição.

Todos os presentes podem fazer uma pausa ou terminar a sessão conforme preferirem. Esta será, de facto, uma sessão muito significativa.

("Terminaremos a sessão então.")

Em seguida, prestarei os meus devidos respeitos ao Doutor Instream e pedirei também a sua compreensão, pois apresento alguns pontos de forma bastante enfática, para me certificar de que são plenamente compreendidos. Vamos, entre nós, chegar a um entendimento, e os efeitos que ele deseja poderão, com o tempo, ser dados.

Devemos, até certo ponto, considerar a própria personalidade da Jane, e toda a proteção possível deve ser-lhe assegurada. O Doutor Instream poderá agir em seu nome, e considerarei tais ações como um gesto da sua fé; embora a palavra fé não deva ser entendida como qualquer alternativa à palavra ciência, é perfeitamente possível ter ambas.

(*Fim às 23h45. A Jane tinha sido dissociada como de costume. Ela permaneceu de pé até ao final da sessão. Os seus olhos permaneceram fechados, mantendo o seu lugar habitual. A sua voz manteve-se boa durante toda a sessão, com algumas passagens muito fortes e vibrantes. No meu entendimento, estas ultrapassaram as passagens barulhentas da 158ª sessão. A Jane limpou a garganta algumas vezes no final, mas não exibia tensão nem fadiga incomum.*)

(*Este ponto foi abundantemente demonstrado, pois embora não o soubéssemos na altura, a sessão deveria ser retomada à meia-noite. No momento das imagens o gravador lia 860, Mono One, Lado Dois. Restava pouca fita, mas eu fiz uso dela para demonstrar aos outros o facto da imunidade vocal da Jane. A seguinte transcrição é retirada da fita, textualmente, e inclui uma declaração do Gallagher, que testemunhou a sessão com a sua esposa Peggy. Foi feita imediatamente após o final da sessão; talvez alguns minutos tenham sido perdidos enquanto eu operava o gravador, devido à minha inexperiência, e tive de recomeçar a gravação.*)

(IRB) "Este é o Robert Butts. Tudo bem, Jane, como te sentes?"

(Jane) "Tudo bem já." (*Voz leve e entrecortada*)

(IRB) "Como estava a tua voz?"

(Jane) "O mesmo de sempre."

(IRB) "Não te sentes cansada?"

(Jane) "Nunca acontece."

(IRB) "Não sentes nenhuma fadiga incomum?"

(Jane) "Tu sabes que não." (*Rindo*)

(IRB) "Bem, tudo bem."

(BG) "Este é o Bill Gallagher. Quero confirmar que a sessão de 170% foi realizada na minha casa, em Holden Road, testemunhada por mim e pela minha esposa, no dia 19 de julho de 1965, das 20h57 às 23h45. O que tens gravado na tua fita de facto ocorreu, e a Jane esteve visível em todos os momentos. Não sei o que mais acrescentar, além de que foi uma apresentação muito impressionante."

(Jane) "Esta é a Jane Butts. Só queria acrescentar que a Peggy e o Bill, de uma forma que ainda não compreendemos bem, parecem ser de grande ajuda nas nossas sessões. E quando eles vêm às sessões, sinto um tipo de reforço que também não entendo bem, mas que parece ser bastante útil."

(*Filmagem em 876. Acrescentei as seguintes notas alguns dias depois.*)

(IPB) "Este é o Robert Butts novamente, falando dois dias depois, a 21 de julho. Gostaria de acrescentar que a 170ª sessão, que acabaste de ouvir, e que terminou às 23h45 da última segunda-feira, 19 de julho, foi retomada nessa mesma noite à meia-noite.

Tratou-se de uma troca informal entre a Jane, o Seth, o Bill e a Peggy Gallagher, que durou até cerca da 1h30. A nossa fita estava praticamente no fim e, portanto, não foi gravada. O Seth afirmou também que não se importava particularmente que não fossem feitas anotações. Durante esta troca, o Seth esteve de excelente humor, e respondeu a uma provocação com uma exibição vocal ainda mais forte e duradoura do que a gravada na fita. Os nossos ouvidos zumbiam, e acabou por ser bastante extenuante. Quando finalmente terminou, todos nós estávamos cansados, mas o Seth, ou melhor, a Jane, estava tão capaz como sempre. A Jane não apresentava tensão vocal nem fadiga detetável. O Seth disse que poderia continuar até ao amanhecer, e eu acredito que isso seria perfeitamente possível. A Jane simplesmente inclinava a cabeça para trás e deixava o som fluir."

(*Filmagem em 887.*)

(*A sessão é retomada sem preâmbulo à meia-noite. A nossa discussão ativa, depois de eu ter terminado de gravar a fita, deu origem ao que se segue, envolvendo uma troca entre a Jane, o Seth, o Bill e a Peggy, e eu próprio, à semelhança da 169ª sessão realizada no escritório do Dr. Instream.*)

(*Embora o Seth tivesse dito para esquecer as notas, dei por mim a tomar algumas, por hábito. A Peggy também o fez, e o que se segue é retirado dessas duas fontes; nada aqui incluído está fora do que foi registado nas notas. O Seth falava num ritmo normal, e nem a Peggy nem eu fizemos grande esforço para registar tudo palavra por palavra. Parte do material era uma repetição, de forma mais informal, do que o Seth já tinha dito durante a própria sessão. Durante esta troca, era óbvio que o Seth se estava a divertir imensamente. Mais de uma vez, referiu-se ao Bill*

Gallagher como o seu jesuíta favorito, o que está a tornar-se uma espécie de piada recorrente entre eles.)

(*Nenhum de nós colocou questões que pudessem levar a material completamente novo ou desconhecido que quiséssemos ter registado. O Bill queria pedir ao Seth que comentasse sobre o conceito de Deus, mas achou que era um assunto complicado. Em vez disso, contentou-se com uma questão sobre uma grande estátua tibetana de madeira que ele e a Peg tinham comprado em Ithaca, Nova Iorque. Para nossa surpresa, o assunto desenvolveu algumas complicações próprias.*)

(*O Seth mostrou-se relutante em discutir a estátua ao início, mas foi deixando escapar informações entre os seus protestos. Durante esse tempo, a Jane permaneceu sentada, de olhos fechados. A estátua, representando um ser mitológico ou divino numa posição sentada com os braços levantados, provinha do Tibete, segundo o Seth, de uma pequena área no canto sudoeste do país. Quando lhe perguntei o nome da figura, o Seth disse que não achava que a Jane conseguisse pronunciá-lo. O mais próximo que conseguiu soletrar foi S-w-a-s-o-o-w-a-n.*)

(*A estátua originou-se no século XII, mas, segundo o Seth, o nome mudou desde então. Representava o Deus do Universo. Disse ainda que existe alguma informação sobre esta figura num livro da Biblioteca de Elmira. A palavra 'Sense' estaria envolvida aqui, embora pudesse precisar de tradução — não me recordo do motivo.*)

(*Segundo o Seth, a estátua foi inicialmente aceite como presente por um missionário, um padre Hogan, como pagamento pela cura da filha de um chefe. O padre Hogan teria 46 anos. Transportou a estátua para uma loja em Hong Kong, onde foi vendida. O padre era jesuíta. O Seth explicou que esta peça não era um original do século XII, mas sim uma réplica do final do século XVIII. [O Bill Gallagher viria a confirmar esta informação através de um professor de arte tibetana da Universidade de Cornell, em Ithaca, onde tinham comprado a peça. Ithaca fica a cerca de 35 milhas a nordeste de Elmira, Nova Iorque.]*)

(*A estátua foi levada de Hong Kong para São Francisco em 1905 por um americano. O Seth não foi preciso quanto à data. Mencionou a 34th Street, e creio que se referia à cidade de Nova Iorque. Depois, um homem chamado Bryant comprou a estátua em San Diego para a sua filha e transferiu-a para Nova Iorque por meios menos claros. O Seth chamou então o Bill de 'jesuíta romântico'.*)

(*Brinquei com o Seth acerca dos seus impressionantes efeitos vocais, e ele concordou que ainda não tinha atingido o auge, pelo menos no que dizia respeito ao volume. A Jane levantou-se novamente e presenteou-nos com uma demonstração de voz que, a meu ver, superou a que tínhamos gravado anteriormente. Esta exibição prolongou-se durante o resto da sessão e poderia ter continuado até ao amanhecer sem qualquer esforço da*

parte da Jane, tal como o Seth tinha dito. O volume do som era por vezes tão intenso que magoava os meus ouvidos.)

(*O Seth voltou a referir que considerava tais efeitos infantis, mas que seriam um pequeno sacrifício se ajudassem a transmitir o material. Insistiu mais uma vez na dificuldade de provar a imortalidade. Dizia que, independentemente do que fizesse, haveria sempre quem dissesse que era truque. Ainda assim, garantiu que, com o tempo, poderia oferecer provas suficientes. Repetiu que não poderia explorar o desejo de imortalidade do Dr. Instream para motivar o seu interesse.*)

(*Um ponto que me pareceu importante surgiu quando a Peggy perguntou ao Seth sobre a questão das provas. Ele disse que as provas que ela aceitaria não seriam aceites pela ciência. Uma prova que ainda virá, segundo ele, envolverá mudanças faciais muito fortes na Jane durante as sessões. Quando perguntei se poderiam ser fotografadas, ele confirmou que sim.*)

(*Durante a maior parte do diálogo acima, o Seth falou num tom de voz muito alto e forte; a Peggy estimou que poderia ser ouvido a um quarteirão de distância.*)

(*Recapitulando: o Seth disse ainda que, mesmo que a Peggy fotografasse as alterações faciais [ela é repórter do Elmira Star-Gazette], seria acusada de conluio com a Jane e comigo.*)

(*Referindo-se de novo à questão da imortalidade, o Seth comentou que todos na sala sabiam o que era ser velho, e que alguns de nós já tinham sido velhas em vidas passadas. Não foi mais específico quanto a este ponto.*)

(*A nossa conta bancária nunca desceria abaixo dos 700 dólares.*)

(*A poesia da Jane e as minhas pinturas eram boas, e alcançariam um certo tipo de imortalidade própria.*)

(*O empreendimento do Seth valeria bem a pena. Ele prometeu organizar as coisas de modo a que eu não gastasse mais tempo a escrever o material do que atualmente. Gritou também que um dia falaria num auditório cheio de psicólogos.*)

(*Em resposta a uma pergunta do Bill Gallagher, o Seth disse que o Bill fez bem em recusar uma promoção que o obrigaria a mudar-se para Detroit. [O Bill também trabalha para o jornal de Elmira, na área de publicidade.] Disse que o Bill estava no caminho certo, e que, assim que resolvesse os seus problemas físicos — nomeadamente a úlcera —, estaria muito bem.*)

(*Houve mais tópicos discutidos nesta parte da sessão, mas creio que, entre mim e a Peggy, cobrimos a maioria. A sessão terminou entre a 1h30 e as 1h45. A Jane parecia tão fresca como sempre. Já nós, estávamos exaustos.*)

SESSÃO 171

21 de julho de 1965

(Nota a hora tardia de início. A sessão de esta noite quase não chegou a realizar-se. Os dois estávamos cansados da sessão extra longa de segunda-feira e tínhamos decidido não fazer sessão hoje. Eu trabalhei até quase às 21:00 a transcrever notas da sessão gravada de segunda-feira e, depois de reconsiderar, disse a Jane que por mim estava tudo bem se ela quisesse fazer sessão. A Jane então decidiu avançar e disse que achava que seria breve.)

(A Jane tinha ficado muito surpreendida ao ouvir a sua voz, como o Seth, tal como foi gravada na segunda-feira, 19 de julho, para o Dr. Instream. A força da voz deixou-a espantada, ao passo que eu a tinha tomado como natural por passar longas horas a ouvi-la. Ela também ficou inquieta por sentir que o Seth por vezes era demasiado severo; ela preocupava-se com a receção que o Dr. Instream daria à gravação, já que o Seth falou sem meias-palavras. Eu achei que a receção do Dr. Instream seria perfeitamente boa e que, nessa gravação, o Seth, e a Jane, tinham exposto os seus pontos exatamente como queriam.)

(A sessão foi bastante curta. Foi realizada na nossa sossegada sala das traseiras. A Jane falou sentada, de olhos fechados, e com uma voz um pouco mais grave do que o habitual. O seu andamento foi lento.)

O Seth: Queridos amigos. Esta será uma sessão breve. Não temam que muitas sessões passem antes de regressarmos ao nosso próprio material. A nossa última sessão foi de facto importante. Temos todo o tempo de que precisamos. O material em si desenvolver-se-á até ao mais amplo escopo possível. Eu sabia o que estava a fazer na nossa última sessão. A atitude direta poupar-nos-á dificuldades no futuro. É natural que o Ruburt ficasse surpreendido quando ouviu como soa quando me permite falar. Isto passará, mas é positivo que ele tenha podido ouvir a voz. Cuidaremos para que vocês não sejam demasiado incomodados em qualquer investigação. Eu aprecio o incómodo básico que as sessões causam e esforçar-me-ei por ajudar vocês da maneira que puder, para que sejam, até certo ponto, recompensados. Lamento que, quando a voz tem um volume alto, soe de facto bastante áspera. Asseguro-vos que não é essa a minha intenção. Para benefício de o Ruburt, eu não fiz promessas que não possa cumprir. Eu não posso forçar, nem tentarei forçar, o Ruburt a aceitar a minha estrutura independente a nível consciente. Ele fá-lo-á a seu tempo. Tu, o Joseph, tens alguma pergunta?

("Nada em particular, acho. Eu estou satisfeito com a sessão de segunda-feira.")

O Seth: Não vos vou reter, pois compreendo que o vosso tempo tem estado ocupado com a tomada de notas. Eu fico sempre satisfeito por falar

convosco e lamento as dificuldades técnicas do vosso lado. É por isso que, de vez em quando, eu aprecio sessões numa base menos formal, sem as vossas notas. Dá-vos alguma liberdade e dá-me a oportunidade de falar convosco de uma forma mais normal. Se não tendes perguntas, então não vos vou reter. Um ponto primeiro: o Doutor Instream é a melhor pessoa que poderiam ter contactado. Se não tendes perguntas, dar-vos-ei algum descanso.

("Boa noite, o Seth.")

(Fim às 21:25. A Jane estava dissociada como de costume. Ela disse que o Seth apreciou a pequena sessão. A Jane também disse que reteve uma ideia geral do que o Seth disse. Ela sabe sempre o que ele está a dizer no momento; o truque é reter isso depois de sair do transe.)

(Em 20 de julho, a Jane e eu recebemos uma carta de o Dr. Instream, na qual ele mencionava a possibilidade de uma sessão com outro médico na Oswego State University College; o outro médico também queria considerar o estudo, dentro dos limites que o Seth julgue aconselháveis.)

(Também em 20 de julho, eu enviei por correio cópias das 168.ª e 169.ª sessões a o Dr. Instream.)

SESSÃO 172
26 DE JULHO DE 1965

(*A 23 de julho, enviámos a fita da 170.ª sessão para o Dr. Instream. No dia 26 de julho chegou a carta do Dr. Instream, acusando o recebimento das 168.ª e 169.ª sessões.*)

(*A sessão desta noite foi testemunhada pela Lorraine Shafeer e pelo Bill Mcdonnel. A última sessão presenciada pelo Projeto de Lei foi a 133.ª, de 17 de fevereiro de 1965. A Lorraine testemunhou a 168.ª, de 7 de julho de 1965. Recorde-se que o nome da entidade do Bill Mcdonnel é Mark, e o da Lorraine é Marleno.*)

(*A sessão foi realizada na nossa sala da frente, com os quatro sentados em círculo; a Jane falou sentada e com os olhos fechados. O seu ritmo era melhor, mas eu não tive dificuldades em acompanhá-la, nem a Lorraine, que usava taquigrafia.*)

(*A Jane surpreendeu-nos bastante ao abrir a sessão com uma voz surpreendentemente profunda e um pouco alta, podendo dizer que a voz estava ainda mais profunda do que na 170.ª sessão, embora sem atingir o grande volume daquela sessão. Por vezes era quase uma voz grave, bastante vibrante, produzindo uma tensão visível. De facto, o Seth estava num humor quase jocoso.*)

(*A voz da Jane foi bastante profunda na 151.ª sessão. Houve alguns outros casos de uma voz mais profunda, mas não necessariamente muito mais alta ou forte; a minha estimativa é que ela atingiu a sua voz mais*

profunda na 33.ª sessão, de 9 de março de 1964. Nessa ocasião a sua voz também foi muito alta, muito mais do que na sessão desta noite.)

(*A Jane começou realmente a falar às 8:59.*)

"Boa noite."

("Boa noite, Seth.")

As minhas mais sinceras saudações aos nossos visitantes. Dificilmente considero necessário apresentar quaisquer exibições de voz maciças esta noite, pelo que iremos em grande medida dispensar essa atividade.

("Não muito rápido.")

Faremos um esforço para voltar ao nosso próprio material. Há, no entanto, algumas observações que farei a respeito de outros. Agora, em primeiro lugar, o Rob, quando eu falar muito depressa, deve simplesmente dizer-me. *Se não o fizer, de facto, eu não sou culpado —*

(*Bateram à porta, e a Jane parou de falar. Já não usávamos a nossa sala da frente para sessões, a menos que tivéssemos testemunhas, a fim de evitar o risco de interrupções. No passado, tais interrupções eram fisicamente dolorosas para a Jane. Ela comparou o choque de uma interrupção a ser encharcada com água gelada.*)

(*Todos nos sentámos em silêncio por um momento. Fiquei então surpreendido ao notar que a Jane saíra do transe sem dificuldade, e que os seus olhos estavam abertos. Na verdade, foi ela quem atendeu à porta, falando brevemente com alguém que procurava outro apartamento no nosso andar.*)

(*Na 136.ª sessão, uma interrupção semelhante foi um choque suficiente para o Seth encerrar a sessão. Durante a sessão com o Dr. Instream, a 169.ª, realizada no seu escritório em Oswego, a Jane demonstrou capacidade de entrar e sair do transe com muita facilidade. Esta foi a primeira vez que mudou de foco com tanta facilidade. Quando voltou para a sua cadeira, antes mesmo de se sentar, já tinha reentrado no estado de transe e estava a falar. Retoma às 9h01. A sua voz continuava bastante profunda.*)

Não encontraremos aqui as dificuldades encontradas no passado. A Jane descobrirá que é capaz de voltar a si quase automaticamente. Em algumas circunstâncias, isto servir-nos-á muito bem. Agora. De facto, cooperaremos em qualquer investigação em que nos envolvamos. No entanto, progrediremos ao nosso próprio ritmo, sem excessiva rapidez, e em todos os casos manteremos as nossas sessões o mais descomplicadas possível. Quaisquer efeitos demonstrados aparecerão nas sessões ordinárias. Esforçar-nos-emos, de facto, por assegurar que sejam tão definitivos quanto possível e tão claros quanto se desejar. Mas a espontaneidade continuará, como sempre, a ser um pré-requisito para tais exibições. Não serás pressionado, o Rob, porque eu cuidarei disso. A Jane também não será pressionado. No entanto, estamos, até agora, a lidar com

homens de boa vontade, e é por essa razão que vamos cooperar. O material em si é a minha principal preocupação, e sei que é também a tua.

Haverá, de facto, um dar e receber entre nós três e os vossos bons investigadores. Achei melhor, na nossa sessão gravada, falar francamente, agora, e assim fiz.

Estou interessado em acrescentar agora às nossas próprias discussões, pois é tempo de alargarmos tanto a sua qualidade como o seu âmbito. Iniciaremos quase imediatamente um estudo mais concentrado da personalidade tal como ela opera dentro da sua realidade onírica. Discutiremos também um assunto que será de extremo interesse na área da terapia, pois estaremos preocupados com a saúde e a sua relação com o universo onírico. Isto será muito significativo.

Permito-vos fazer uma pausa, uma vez que estou a tentar ter em consideração as limitações humanas envolvidas na nossa situação. Não há razão para que deva tomar notas até que os seus dedos sintam que vão cair.

Em primeiro lugar, gostaria de saudar particularmente o nosso amigo Mark, que consentiu visitar o nosso círculo. Falo com carinho à minha maneira. Por todos os meios, façam a vossa pausa, e continuaremos com a nossa sessão.

(*Intervalo às 9:14. A Jane foi dissociada como de costume para um primeiro parto. A sua voz permaneceu profunda até ao intervalo. Ela disse que a batida na porta não a incomodou nada. Considera que a capacidade de entrar e sair do estado de transe com facilidade se tornou conhecida durante a sessão com o Dr. Instream em Oswego; sente, no entanto, que deve ter-se preparado inconscientemente para este passo em frente.*)

(*O jeito da Jane foi sorridente e ativo durante o primeiro parto, e ela movia-se na cadeira, gesticulando e apontando mesmo com os olhos fechados. A sua voz, ainda profunda, atingiu pontos mais fortes ocasionalmente, quase explodindo. Comecei a perguntar-me profundamente o que os vizinhos poderiam ouvir, já que tínhamos as janelas abertas. Retoma às 9h24.*)

Em sessões futuras, no futuro imediato, trataremos do universo onírico em relação a muitos aspetos novos que não considerámos no passado. Descobrirás então que esta situação de sonho pode ser usada para o teu próprio benefício. Analisaremos as formas e os meios pelos quais tais vantagens podem ser obtidas. As informações serão de natureza muito prática, e ainda assim servirão para avançar o nosso material teórico.

Preocupar-nos-emos também com o enquadramento da personalidade humana tal como ela existe dentro de vários níveis da realidade. Concluiremos a nossa discussão sobre a natureza da ação, na medida em que a ação é considerada por si só. No entanto, estaremos sempre preocupados com a ação, mesmo enquanto abordamos outros assuntos, pois é impossível separar a ação das demais áreas, mesmo para fins de análise.

Em breve, faremos um conjunto de sessões dedicadas à discussão de sonhos particulares e à sua interpretação. Em nenhum caso abandonaremos o material básico. Este servirá como quadro e fundamento para todas as nossas sessões.

(*Aqui a voz da Jane era profunda e alta.*)

Descobriremos também que se torna natural e fácil para a Jane falar da maneira como está a falar agora, como é natural; e a concentração total ainda pode ser dada ao material em que estamos interessados.

Há perguntas que foram feitas de forma geral antes do início da vossa sessão esta noite.

Não tenho nenhuma razão particular para não lhes responder. No entanto, as perguntas envolvem mais do que sabem; não sou, a Marleno, nenhum anjo da guarda. Não bato as asas. Não tenho asas para bater.

(*A Lorraine tinha feito as perguntas. Agora a Jane, com os olhos ainda fechados, inclinou-se para a frente na sua cadeira em direção à Lorraine. Segurando os braços estendidos, moveu-os para cima e para baixo como asas.*)

O meu interesse prende-se com as personalidades com quem estou envolvido, e o círculo do meu interesse inclui aqueles que vêm a estas sessões; como, de facto, o vosso próprio interesse inclui as pessoas que conhecem. Nunca tento imiscuir-me na vida privada daqueles com quem estou preocupado. Se me convidarem a comentar, faço-o.

Estou, de facto, ciente, de um modo geral, dos principais acontecimentos das vossas vidas e da do Marcos. Mas, a menos que, por algum motivo, estes sejam trazidos à força à minha atenção, permanecem apenas como parte do meu conhecimento generalizado.

(*A Jane estava muito inquieta na sua cadeira, agora inclinada para a frente, depois para trás. A sua voz ainda era mais profunda do que o habitual. Sorriu.*)

Acho que, a preto e branco, as minhas palavras podem soar duras. No entanto, não é essa a minha intenção. Estou simplesmente preocupado com a vossa existência, e com a do Marcos, da mesma forma que estão preocupados com a existência e circunstâncias de um amigo.

Estou, de facto, ciente de muitos dos acontecimentos em ambas as vossas vidas, mas é muito simples para mim familiarizar-me com as vossas situações. Estou disposto, a qualquer momento, a prestar todos os serviços que puder, mas não ando a vaguear fantasmagoricamente pelos vossos quartos; e certamente não espreito pelas janelas.

Há razões pelas quais certas personalidades foram atraídas para as nossas funções. Isso é óbvio. Alguns de vós conheceram-se em vidas passadas. Há outras razões que, se me permitem a desculpa, não vamos considerar esta noite, simplesmente porque ainda não possuem uma compreensão básica de certas questões que estão envolvidas. Podem ter a

certeza do meu interesse e preocupação. O meu âmbito de atividade é simplesmente maior do que o vosso.

Estou ciente de mais coisas e, no entanto, a razão da minha preocupação pode ser chamada de bastante humana. Foram atraídos para as sessões por várias razões. Isto tem a ver tanto com o meu interesse como com a minha preocupação. O Marcos, à sua maneira, também foi atraído.

Nunca me afastarei dos problemas humanos e das relações humanas nestas sessões. O próprio material deve ser orientado para tais relações. Para benefício do Rob, afirmo aqui que o material será estudado de perto no futuro. Formará uma base para um impulso ascendente da atividade mental e da compreensão.

Esta sessão é, de certa forma, uma sessão transitória, pois quase imediatamente nas sessões seguintes voltaremos aos nossos principais interesses.

Vou agora sugerir que façam uma pausa. Dir-vos-ei também, Rob, que com a minha voz sou como um pássaro a experimentar as suas novas asas.

(*A voz da Jane cresceu abruptamente, muito mais alta, por breves instantes.*) E se ficar entusiasmado demais, confio que me perdoarão. Eu vou, aqui no vosso apartamento, no entanto, manter uma vigilância cuidadosa.

(*Intervalo às 9:47. A Jane foi dissociada como de costume. Lembrou-se de alguns dos assuntos de forma geral e pensou que, se se esforçasse o suficiente, poderia reter mais do assunto. Os seus olhos permaneceram fechados, a sua voz, às vezes, era um pouco mais leve no timbre.*)

(*A Jane retomou com uma voz mais profunda, em bom ritmo e com os olhos novamente fechados às 9:58.*)

Concluiremos em breve a sessão desta noite. Estou a tentar tirar alguma carga de trabalho do Rob agora. Ele precisa de um descanso a este respeito. No entanto, na próxima sessão regressaremos ao nosso formato habitual. Responderei a quaisquer perguntas que qualquer um de vós possa ter.

(*Olhei para a Lorraine e para o Bill, mas nenhum deles tinha uma pergunta preparada. Eu também fui apanhado de surpresa.*)

Caso contrário, terminaremos em breve. Preocupa-me que voltemos ao nosso material, pois haverá momentos em que será necessário concentrarmos as nossas energias noutras direções. Tais circunstâncias não surgirão com frequência, mas surgirão.

Sou muito solidário, Rob, com a situação em que se encontrou no fim de semana passado e, quando estivermos sozinhos, discutiremos os esforços que poderão ser tomados no futuro. Esteve muito bem, tendo em conta toda a situação.

(*A passagem acima refere-se aos meus pais. O Seth discutiu-os em vários momentos no passado e os seus conselhos foram muito úteis. Entre*

outras, ver as seguintes sessões: 17, 18, 21, 27, 53, 93 e 94, abrangendo os volumes 1, 2 e 3.)

Como sempre, lamento ter de vos deixar. Podem ter a certeza de que continuarei a acompanhar os vossos psicólogos. No entanto, gosto muito do vosso Dr. Instream. Vamos proceder de forma que nos sirva a todos muito bem, e (*mais alto*) não precisam de ter dúvidas sobre o caso em geral.

É muito possível que a Jane descubra brevemente que eu sou quem digo ser. Ele sabe-o inconscientemente, mas agora falo de um reconhecimento consciente. Ofereço agora aos meus amigos um carinhoso (*mais profundo e mais alto*) "boa noite". E, se soar como um rouxinol, pode-se dizer que falo em tons não tão maus como um sapo avô.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim às 10:05. A Jane foi dissociada como de costume. A sua voz manteve os tons profundos até ao final da sessão. O Seth fechou com uma nota alta, profunda e bem-humorada. E, novamente, o sotaque peculiar — que o Bill Gallagher insiste não ser um brogue irlandês — esteve em evidência em alguns momentos durante a sessão.*)

SESSÃO 173

28 de julho de 1965

(A Jane tem praticado tempo psicológico com regularidade, mas relata que alcançou pouco além do seu habitual excelente estado. Ela não teve experiências invulgares ou surpreendentes desde que o Seth encurtou os seus períodos de tempo psicológico para 20 minutos, na 151.ª sessão.)

(A Jane, no entanto, teve algumas experiências marcantes de clarividência e telepatia fora do tempo psicológico e está a manter registos separados destas. Três desses casos nas últimas duas semanas foram especialmente interessantes. Um foi clarividente, dois foram telepáticos. Duas das experiências foram já confirmadas pelas outras pessoas envolvidas.)

(A sessão desta noite realizou-se na nossa pequena sala das traseiras e foi muito pacífica e silenciosa. A Jane falou sentada e de olhos fechados. A sua voz estava baixa e ela usou pausas pela primeira vez em várias sessões.)

O Seth: Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

O Seth: Vamos ter uma sessão calma e, no conjunto, bastante breve. Aproveitámos, e continuaremos a aproveitar, boas circunstâncias e altos períodos de atividade psíquica. É apenas justo que eu vos permita descansar de vez em quando. Raramente teremos férias propriamente ditas, a menos que, naturalmente, vocês as solicitem. Por esta razão iremos

devagar esta noite. Eu, no entanto, começarei uma discussão sobre a personalidade e a sua relação com os sonhos que ela cria. Já discutimos este assunto até certo ponto. Contudo, ainda não iniciámos um estudo em profundidade. Chegou agora a altura de o fazermos. A personalidade, como vocês sabem, é composta por gestalts de energia. Os sonhos criados por a personalidade podem, portanto, ser considerados como parte de a personalidade em mudança.

Estamos aqui a falar apenas num contexto, pois sabemos que o universo dos sonhos é também, em certa medida, independente de a personalidade. Neste contexto em particular, porém, o mundo onírico será considerado na sua relação com a personalidade. De muitas maneiras, o universo dos sonhos funciona dentro deste contexto e faz parte de a estrutura da personalidade. Tal como a personalidade é alterada por qualquer experiência ou qualquer ação, também ela é alterada pelos seus próprios sonhos. Aqui, mais uma vez, vemos como a energia ou a ação operam dentro de si mesmas. Podemos até rastrear as ações e as interações. Tal como uma personalidade é moldada pelas suas circunstâncias exteriores, também ela é moldada pelos sonhos que ela cria e que ajudam a formar o seu ambiente interior ou psíquico.

Para o self como um todo, faz-se pouca diferenciação entre ações de natureza exterior e ações de natureza interior. Enquanto o ego faz estas distinções, o núcleo básico da personalidade não o faz. Um sonho particularmente vívido é tão real para o self interior como uma experiência psicológica vívida que ocorre no estado de vigília. É importante aqui percebermos que, no que diz respeito a o self básico, não são feitas distinções a este respeito. A personalidade cria os seus sonhos; os sonhos são então experienciados. A experiência fica registada de forma indelével e volta a mudar a personalidade, da mesma maneira que qualquer experiência mudaria.

O indivíduo, portanto, reage ao seu ambiente interior ou ambiente psíquico do mesmo modo que reage à sua situação física. E, à medida que ele muda a sua situação física ao reagir a ela, assim ele muda a sua situação interior ou psíquica ao reagir a ela. Escusado será dizer que o universo dos sonhos é tão real para o self interior quanto o universo físico é para o self egotista consciente. O universo físico é relativamente (*sublinhar «relativamente»*) tão pouco importante para o self interior quanto o universo dos sonhos parece ser para o self egotista.

O núcleo do self está obviamente ciente de todas as realidades, até certo ponto. Se porções de o self não coincidissem, seria impossível que a personalidade inteira operasse alguma vez como uma unidade. Aqui temos, por assim dizer, espirais de ações em movimento constante que compõem o self total. Mas porções destas espirais coincidem e, nesta analogia, as espirais de ação não têm apenas as dimensões que vocês entendem, mas

outras dimensões com as quais vocês ainda não estão familiarizados. As designações atribuídas a estas unidades de ação são altamente artificiais e representam limitações bastante arbitrárias. Mencionámos algo neste sentido numa sessão anterior: vocês simplesmente percebem uma pequena parte de tal ação, rotulam-na como uma unidade, não conseguem perceber mais além e, por isso, supõem que o que veem ou percebem é tudo o que há para ver ou perceber. O self é ilimitado. Onde as vossas perceções falham, parecem surgir limites. Isto tem muito a ver com a vossa conceção da realidade dos sonhos, pois parece-vos que os sonhos cessam quando vocês deixam de estar cientes deles. Outra porção de o self, no entanto, está ciente deles. Vocês podem fazer a vossa primeira pausa, e continuaremos.

(Pausa às 21:23. A Jane estava dissociada, como de costume, para uma primeira pausa. O seu ritmo tinha sido bom, mesmo com pausas.)

(O Seth discutiu sonhos, em certa medida, em muitas sessões; demasiadas para listar aqui. Ele estava a discutir pesadelos já na 15.ª sessão, locais de sonho na 44.ª, entre outras; as camadas do subconsciente e os sonhos na 92.ª sessão. Para alguns exemplos da forma como o Seth interpreta sonhos, ver as 85.ª, 93.ª e 94.ª sessões. Ver a 151.ª sessão para material sobre sonhos, pontos-momento e tempo; a 162.ª para sonhos e o campo elétrico; a 164.ª para sonhos e ações impeditivas.)

(A Jane retomou, novamente de olhos fechados e sentada, com voz calma e a um ritmo vivo, às 21:31.)

O Seth: Num certo nível, a personalidade tenta resolver problemas através da construção de sonhos. Em muitos casos, estes problemas não pertencem a o ego, mas a outras camadas de o self. Falámos, numa sessão relativamente recente, de doenças como ações impeditivas. *(Ver as 163.ª e 164.ª sessões.)* Nos sonhos, a personalidade tenta primeiro resolver muitos problemas e dar liberdade a ações que não podem ser adequadamente expressas dentro dos limites do universo físico. Se a personalidade lida de forma capaz com as suas atividades oníricas, então a ação-problema encontra libertação. Quando o ego é demasiado rígido, ele tentará até censurar sonhos. Quando a personalidade, em geral, é demasiado rígida, a liberdade de ação não é inteiramente permitida nem sequer no estado de sonho.

Quando esta solução falha, a ação impeditiva materializa-se então como uma doença física ou como uma condição psicológica indesejável. A experiência de sonho, no entanto, é muito mais ricamente variada do que vocês supõem. Há maneiras — que iremos discutir — que permitirão a uma personalidade lidar mais eficazmente com a situação onírica e utilizá-la de forma mais eficaz. Esta é uma explicação algo simplificada. Considerem, porém, uma situação em que a personalidade precisa de expressar dependência, mas sente que tal expressão não é possível dentro da sua experiência de vigília. Se ela for capaz de sonhar de modo a construir

dramas oníricos em que ela desempenhe um papel dependente, então a ação fica satisfeita. Em muitos casos é exatamente isto que acontece. O indivíduo não se lembraria, como regra, de tal sonho a nível consciente. Psicologicamente, porém, a experiência seria completamente válida e a dependência ficaria, portanto, expressa.

(O parágrafo acima traz à mente o facto de o Seth ter discutido um sonho de o Bill Macdonnel durante a 84.ª sessão; o Bill assistiu à sessão e, depois, disse-nos que não tinha memória consciente do sonho, que, segundo o Seth, ocorrera poucos dias antes da sessão. Ainda assim, o Seth analisou o conteúdo simbólico do sonho de forma bastante completa, dizendo que era importante para o Bill, pois incidia sobre a sua vida doméstica e profissional. Ver Volume 1.)

Os sonhos podem ser interpretados, como vocês sabem, de muitos pontos de vista, uma vez que a sua realidade existe dentro de vários aspetos da atualidade.

A experiência onírica em si — e eu não posso sublinhar isto com demasiada força — é tão real quanto qualquer experiência para o self básico. Segue-se que instruções podem ser dadas a o self, de modo que vários problemas possam ser resolvidos dentro da situação de sonho. A solução pode ou não ser comunicada à consciência. Em muitos casos, isso não seria necessário. O ego interior, de que já falámos, é o diretor de tais atividades unificadoras e, embora o ego interior esteja principalmente preocupado com a realidade interior, ele também está ciente da existência física.

(A Jane fez agora uma longa pausa, sentando-se quieta sem se mover durante talvez um minuto. Foi a primeira pausa desse tipo que ela usou em bastantes sessões.)

O ego interior é de facto o "eu" dos vossos sonhos, tendo, de certo modo, a mesma posição dentro de o self interior que o ego tem em relação a o self físico. As ações, porém, fundem-se dentro de o ego interior. O alcance da consciência é mais complexo. Mais tarde discutiremos este ego interior em ligação com a situação dos sonhos e a saúde. Os dramas oníricos não são produções nebulosas ao estilo teatral. As suas próprias dimensões, à sua maneira, são tão válidas quanto as da vida de vigília. Eles são coerentes. Eles afetam o self por vezes até a um grau maior. As personalidades oníricas são, de facto, fragmentos, projeções de o self, todas a desempenhar vários papéis, a procurar várias experiências, a buscar soluções e gratificações.

(A palavra "fragmento" foi usada pela primeira vez na 4.ª sessão, Volume 1, página 22, por o Frank Watts. Na realidade, a personalidade o Frank Watts estava então em vias de ser substituída por o Seth e, na página seguinte, o Seth anunciou a sua presença pelo nome. Isto foi em 8

de dezembro de 1963. A palavra "compartimento" tinha sido usada na 3.ª sessão, com significado semelhante.)

Estas personalidades de sonho ou fragmentos têm, de facto, a sua própria consciência. Elas estão tão inconscientes, e tão conscientes, de vocês quanto vocês estão delas. Elas existem uma vez que vocês as criaram. Nenhuma ação pode ser retirada. Ela tem de completar a sua natureza de acordo com as dimensões em que existe e, assim, as personalidades de sonho ou fragmentos continuam a existir, quer vocês estejam conscientes delas, quer não. O ego interior, no entanto, está até certo ponto a par das suas atividades. As soluções encontradas por estas personalidades de sonho são automaticamente captadas por o ego interior e transmitidas aos vários níveis de o self. O mundo dos sonhos muda à medida que a personalidade muda, de modo que ele é sempre parte de a estrutura móvel da personalidade.
Está sempre dentro deste enquadramento, mas nem sempre mantém a mesma posição relativa dentro dele. a estabilidade de a personalidade depende, em certa medida, da eficácia com que ela lida e manipula estas situações de sonho. reconhece-se que a personalidade manipula dentro de o universo físico, mas o facto de que manipulações semelhantes têm de ser feitas dentro de este universo de sonho não é geralmente aceite.)

Sugiro a vossa pausa.

(Pausa às 22:01. a Jane estava dissociada, como de costume. ela disse que normalmente consegue recordar o que disse quando lida com personalidades, como o Dr. Instream. ela acha, no entanto, difícil reter o tipo de material abstrato apresentado acima, para lá de uma ideia muito geral.)

(A Jane tinha transmitido o material acima sentada e de olhos fechados. a sua voz tinha estado baixa, o seu modo lento e com pausas. ela retomou da mesma forma às 22:07.)

Foi feito muito trabalho na tentativa de interpretar sonhos. nenhum, ou muito pouco, foi feito para controlar sonhos, ou para controlar a direção da atividade dentro de os sonhos. mediante sugestão apropriada, a personalidade resolverá problemas específicos em o estado de sonho, como mencionado antes. se a solução não for clara para o ego, isto não significa, necessariamente, que a solução não tenha sido encontrada. pode até haver casos em que não só é desnecessário como indesejável que o ego esteja familiarizado com tal solução.

Este aspeto de resolução de problemas de os sonhos é bastante importante e pode ser utilizado com resultados práticos bastante impressionantes. estamos apenas a arranhar a superfície aqui nesta discussão e dedicar-lhe-emos várias sessões. já falámos sobre a importância

de a expectativa. com prática, as atividades de sonho também podem ser dirigidas neste sentido.

(para algum material sobre expectativa, ver as seguintes sessões, entre outras: 79, 135, 157, 158, 159, 160, 163, 164, 169, em os Volumes 2, 3 e 4.)

Os sonhos expressam a realidade básica de uma personalidade. sonhos negativos tendem a reforçar os aspetos negativos de a personalidade, ajudando a formar círculos viciosos de complicações infelizes. mediante sugestão, as ações de sonho podem ser orientadas para o cumprimento de expectativas construtivas, que, por si, podem efetuar uma mudança definida para melhor na personalidade em causa.

Estou a falar agora de circunstâncias gerais, já que há ocasiões em que ações negativas procuram expressão de maneira perfeitamente legítima e sem qualquer perigo para a personalidade envolvida. teremos muito mais a dizer sobre estas ligações entre ações de sonho e a personalidade equilibrada. mais uma vez, há muitas maneiras pelas quais os sonhos podem ser usados de forma benéfica e deliberada.

Eu disse-vos que esta seria uma sessão bastante breve e, por isso, termino-a aqui. as minhas melhores saudações para os dois. têm alguma pergunta?

("sonhas?")

Au sonho, mas não necessariamente enquanto estou em um estado de sono. eu estou consciente destas ações que ocorrem dentro de o enquadramento psicológico de a minha personalidade. teoricamente, a personalidade humana pode, ou poderia, estar consciente de os sonhos mesmo enquanto está em estado de vigília. na prática, porém, isto não parece ser benéfico, nem parece ocorrer.

A personalidade humana dentro de o sistema físico não consegue malabarizar realidades com facilidade. se não têm mais perguntas, terminaremos a sessão.

("Como está o meu velho amigo, o Frank Watts?")

(A Jane sorriu, uma reação que eu esperava. recordar-se-á que as sessões começaram quando a Jane contactou a personalidade o Frank Watts. o Frank Watts, por sua vez, é um fragmento de a entidade o Seth. o Seth discutiu o Frank Watts até certo ponto nas 85.ª e 88.ª sessões, prometendo mais dados no futuro.)

Eu aprecio muito a vossa louvável preocupação com o Frank Watts. ele está de facto bastante bem, obrigado.

("É só isso que vais dizer sobre ele?")

(A Jane sorriu de novo.)

Ele está por conta própria. eu, numa noite destas, direi mais.

("O Dr. Instream ouviu a gravação que lhe enviámos?")

(Nós enviámos por correio a gravação de a 170.ª sessão para o Dr. Instream na sexta-feira, 23 de julho. esta é a sessão que foi dirigida a o Dr. Instream.)

Ele ouviu.

("O que é que ele achou?")

Ele ficou fascinado.

("Mais alguém a ouviu com ele?")

Eu não sei.

("Bem, acho que é isso, então.")

(Depois de uma breve pausa, os olhos de a Jane abriram-se.)

("Boa noite.")

(Fim às 22:27. a Jane estava dissociada, como de costume. os seus olhos tinham permanecido fechados, a sua voz baixa. ela disse que o Seth não sentira qualquer impulso aparente para desenvolver mais nenhuma de as suas respostas a as minhas perguntas. ele estava preocupado principalmente com o material geral. ela disse que sentiu uma ligeira irritação de parte de o Seth quando eu perguntei se mais alguém tinha ouvido a gravação com o Dr. Instream; foi como se o Seth pudesse obter a informação para responder à pergunta, mas não se sentisse inclinado a esforçar-se desse modo.)

(A Jane disse que, depois de refletir sobre as ocasiões recentes em que se demonstraram fortes efeitos de voz, como nas 170.ª e 172.ª sessões, ela sente que o Seth usa a voz como um isolante para ela própria e como uma projeção de ele mesmo.)

SESSÃO 174

2 de agosto de 1965

(Para nossa surpresa, recebemos de volta a gravação de a 170.ª sessão de o Dr. Instream em 29 de julho, quinta-feira. nós tínhamos-lha enviado em 23 de julho, sexta-feira, partindo do princípio de que ele a gostaria de manter por algum tempo. nenhuma carta acompanhou a gravação. nós reparámos que a fita tinha sido transferida para um novo carretel e, portanto, partimos do princípio de que o Dr. Instream tinha reproduzido a fita, como foi afirmado em a sessão 173 de 28 de julho. ver página 169.)

(Na 166.ª sessão, que o John Bradley testemunhou, foi declarado que as ações de a empresa de o John, a G. D. Searle, iriam descer muito antes de, presumivelmente, recuperarem. isto foi em 30 de junho de 1965. desde então temos estado a acompanhá-las e as ações de a Searle têm oscilado um pouco. em 3 de julho fecharam a 54 1/2. em 29 de julho atingiram um mínimo de 50 1/2. em 3 de agosto fecharam a 53 1/4.)

(A sessão de esta noite realizou-se na nossa sala de trás e foi novamente tranquila. a Jane falou sentada e de olhos fechados. a sua voz estava baixa, o seu ritmo bastante lento.)

Boa noite.

("Boa noite.")

Não posso sublinhar com demasiada força o facto de que a humanidade, em geral, está ciente de muito pouco para lá de a realidade física. ela conseguiu organizar a realidade física porque se foca nela com tanta intensidade. o seu conhecimento de outras realidades está, no entanto, limitado a vislumbres infrequentes. ela percebe bocados e fragmentos de outras realidades. enquanto a sua perceção, deste modo, for tão desorganizada e tão fragmentária, ela não pode esperar compor qualquer conceção de o todo.

O campo mais próximo de realidade para lá de o imediatamente físico é a área de os sonhos. este campo recebeu muito pouco estudo. ele representa, de muitos modos, um terreno de encontro entre a existência psíquica e a existência física. aqui, percebais que os termos "psíquico" e "físico" são meras designações usadas por conveniência.

Já mencionei que, à sua maneira, o universo de os sonhos é tão permanente quanto o universo físico. basicamente, a sua estrutura é algo semelhante, na medida em que é composta por átomos e moléculas. estas partículas, porém, existem simplesmente dentro de uma perspetiva diferente. a lógica interna é muito mais consistente dentro de o universo de os sonhos e a ação é-lhe concedida maior liberdade em vários aspetos importantes.

A inter-relação entre o estado de vigília e o estado de sono nunca foi claramente compreendida. uma de as principais diferenças entre os estados de vigília e de sono é, basicamente, a mudança quase completa de foco que está envolvida. quando utilizais apenas métodos intelectuais, necessariamente ficareis aquém em qualquer estudo de a realidade dos sonhos. o ser humano é de facto o seu intelecto, mas é muito mais do que isso.

As intuições têm de andar de mão dada com o intelecto. o intelecto é útil para interpretar os vossos dados em termos que o ego possa entender. as intuições aproximam-se de a fonte de a humanidade e é através de as intuições que chegará informação relativa a realidade de os sonhos.

A experiência envolvida em aprender a mudar o vosso próprio foco de consciência será muitíssimo benéfica. ela acrescentará até à natureza benéfica de os vossos próprios sonhos. não é preciso dormir para sonhar. cada indivíduo já teve os seus devaneios e, aqui, podeis ver com maior clareza esta mudança de foco. eu tencionava mencionar isto mais cedo. o Ruburt pode pedir sonhos de levitação, e ele tê-los-á.

(A Jane já os teve; há duas noites.)

Bem. Se a personalidade básica está razoavelmente equilibrada, então a sua existência em a realidade de os sonhos reforçará a sua existência física. o inverso também é verdadeiro. vós estais envolvidos num malabarismo de realidades. a realidade de os sonhos é simplesmente a realidade mais próxima com que estais envolvidos fora de a vossa preocupação física. é necessário ver a personalidade tal como ela opera em ambas as realidades, se estais interessados em ver a personalidade como um todo. e, mesmo assim, a menos que aprofundeis, ficareis aquém.

Estudos de o espaço e de a distância, tal como são experienciados em os sonhos, serão úteis, e o nosso material tratará, efetivamente, de tais discussões. porque a investigação sobre a natureza de o espaço e de o tempo, tal como são experienciados dentro de o enquadramento de os sonhos, vos dirá mais sobre a verdadeira natureza de o espaço e de o tempo do que alguma vez podereis aprender estudando as suas aparências distorcidas dentro de a realidade física. isto será de máxima importância para nós.

Sugiro a vossa primeira pausa.

(Pausa às 21:24. a Jane estava dissociada, como de costume, para uma primeira transmissão. ela retomou no mesmo modo calmo e lento, de olhos fechados, às 21:32.)

Em a memória normal, recordais, obviamente, apenas uma pequena percentagem de os vossos sonhos, e, geralmente, estes provêm de níveis mais à superfície. eu sugeriria que disséssseis a vós próprios que, doravante, conseguireis recordar sonhos de os níveis mais profundos de a vossa personalidade — e deveríeis verificar que o conseguireis fazer.

SESSÃO 174

2 de agosto de 1965

(A Jane está no seu segundo ano a registar os seus sonhos e já escreveu vários centenas. desde setembro de 1965, um período de 11 meses, eu registei 185 sonhos. a Jane registou 103 sonhos em 1964 e, assim, em 1965 registou 303 sonhos, perfazendo um total de 406 sonhos até à data.)

Podem também dizer a vós próprios, quando quiserem, que prestarão atenção especial à natureza de o tempo e de o espaço, tal como estes aparecem dentro de os vossos sonhos. Descobrirão então, ao despertar, que muitas perceções relativas a o tempo e a o espaço dentro de o estado de sonho permanecerão convosco.

Como mencionei, as vossas experiências de tempo psicológico também vos ajudarão a investigar, até certo ponto, a natureza de o tempo e de o espaço.

Neste tipo de investigação, instruções podem ser dadas antes de dormir, e uma porção de o self continuará efetivamente a trabalhar por vós

desta maneira. Podem, de facto, aprender muito sobre acontecimentos; mas o que nos interessa aqui principalmente é a substância de os sonhos e o enquadramento dentro de o qual eles existem.
Pois o enquadramento é o mesmo enquadramento em que tendes a vossa existência física. Tornar-vos-emos investigadores mesmo durante o sono; e podeis ver agora como as vossas próprias investigações estão destinadas a mudar a natureza de os próprios sonhos. Neste caso nada se perderá e muito se ganhará. É lamentável que médicos que lidam com a mente como especialidade não tenham pensado mais a fundo em algumas destas ligações.

Muitos problemas poderiam ser resolvidos em o estado de sonho. Sentimentos de dependência esmagadores poderiam ter expressão mais livre e segura, se a o paciente fosse dada a sugestão de que sonharia consigo próprio em posições dependentes. Ele poderia então comportar-se em o ambiente físico com maior confiança. Poderia, até certo ponto, ter o bolo e comê-lo também.
Pois, mais uma vez, para a personalidade básica uma experiência é importante de acordo com a sua vividez ou significância numa base íntima. A personalidade não diferencia entre uma experiência de vigília ou de sono de forma realmente efetiva. Isto também não é claramente compreendido. A terapia de sonho poderia oferecer grandes vantagens, mas, novamente, poderia ser perigosa em mãos de personalidades inescrupulosas ou rígidas.

A rigidez de uma personalidade é a sua queda. Teremos algumas sessões dedicadas à terapia de sonho. Através de tal terapia, as ações teriam maior espontaneidade e os canais não ficariam obstruídos por ações impeditivas em grande medida. A terapia de sonho envolveria, na realidade, nada mais do que dar uma ajuda a um fenómeno que já ocorre. Tanto doenças psicológicas como físicas poderiam ser em grande parte evitadas deste modo. Bastante inofensivamente, tendências agressivas também poderiam ter liberdade. O indivíduo em causa experienciaria a agressividade e, ainda assim, não faria mal a ninguém. Poderiam até ser dadas sugestões para que ele aprendesse a compreender a sua própria agressividade observando-se em o estado de sonho.

Isto não é tão rebuscado quanto pode parecer. Muito do comportamento aparentemente errático e antissocial poderia ser evitado através de tal terapia de sonho. Chego mesmo a dizer que crimes de o tipo mais grosseiro poderiam ser prevenidos. As ações desejadas mas temidas não se acumulariam então rumo a uma explosão. As tendências habitualmente demasiado agressivas ou demasiado dependentes não resultariam em comportamento habitual agressivo ou dependente, pois cada ação individual seria expressa de forma inofensiva.
Se me é permitido um devaneio, teoricamente poderíeis imaginar uma experiência maciça de terapia de sonho, em que guerras fossem travadas

por os que dormem e não por as nações despertas. Discutiremos esta questão de forma muito exaustiva, pois tenho vindo a prepará-la há algum tempo.

Não estou a sugerir que substituais a realidade de sonho pela vossa assim chamada realidade de vigília. Estou sobretudo a sugerir que ambas podem reforçar-se mutuamente num grau maior do que reconheceis. Além disso, é-vos difícil aceitar a ideia de que a experiência dentro de os sonhos é tão vívida e válida como parte de a personalidade quanto a sua experiência de vigília.

O ego interior é perfeitamente capaz de lidar com ambos os tipos de experiência e é, naturalmente, a este ego interior que as vossas próprias sugestões farão sentido e serão postas em prática.

Eu sugiro a vossa pausa.

(pausa às 22:02. a Jane estava dissociada, como de costume. a sua transmissão tinha sido um pouco mais rápida desta vez, embora ainda silenciosa. os seus olhos permaneceram fechados. ela retomou do mesmo modo às 22:08.)

No entanto, há aqui muitas considerações que devem ser compreendidas. Só podemos começar a discuti-las esta noite. Elas são vitais e não devem ser ignoradas.

Quando, por exemplo, a agressividade é o problema, a sugestão preliminar deve incluir uma declaração de que, em o sonho, a agressão será atuada de forma inofensiva (*sublinhar «inofensiva»*) e não dirigida contra um indivíduo particular.

O subconsciente é perfeitamente capaz de lidar com a situação desta maneira. Isto pode parecer uma dupla censura, mas, em todos os casos, é o elemento intangível — a própria agressividade — que é importante, e não a pessoa ou as pessoas contra as quais o indivíduo possa decidir descarregar a agressividade.

Quando a agressividade é libertada, então não haverá necessidade de vítima. Não queremos, por outras palavras, dirigir um indivíduo a sonhar com uma situação em que está a atacar uma pessoa específica. Há muitas razões para isto — tanto realidades telepáticas que ainda não compreendeis como padrões de culpa que seriam inevitáveis. Isto, novamente, é vital, e discutiremos tais matérias até certo ponto.

Mais uma vez, não estamos a tentar substituir a ação de sonho por a ação física, em termos gerais. Estamos a falar de problemas específicos que possam surgir e que necessitem de tratamento. No que toca à prática geral, lidaremos com os nossos sonhos de forma muito mais positiva e construtiva, ao longo das linhas de a expectativa.

A resolução de problemas também se incluirá nesta classificação, quando se procuram soluções. Na nossa discussão sobre dependência e agressão, falei de situações potencialmente perigosas, em que um indivíduo mostra

sinais de ser incapaz de lidar com estas ações psicológicas através de métodos normais de adaptação. Ninguém pode negar que uma guerra travada por homens que sonham, em tempos especificados, seria menos prejudicial do que uma guerra física, voltando ao meu voo de fantasia.

Ainda assim haveria repercussões, embora menos desastrosas, que seriam inevitáveis. Pois, novamente, a personalidade, no fundamental, não diferencia entre uma experiência de vigília e uma experiência de sono. A importância de qualquer experiência é julgada por a personalidade de acordo com a sua vividez e significância pessoais. É apenas o ego que faz outras distinções.

(A Jane fez agora uma longa pausa.)

A sessão de esta noite servirá de base para muitas que virão. Recebereis notícias de o vosso Dr. Instream em breve.

(Outra longa pausa.)

Agora despeço-me com votos de uma boa noite e sonhos agradáveis para ambos.

("Boa noite.")

(Fim às 22:25. a Jane estava um pouco mais dissociada na última transmissão, disse. os olhos permaneceram fechados, a voz baixa. ela lembrou-se de parte do material.)

SESSÃO 175

4 de agosto de 1965

(Mais uma vez, a sessão realizou-se na nossa tranquila sala de trás. os dois sentíamo-nos algo cansados, mas atribuímo-lo a o tempo, que tem estado nublado e opressivo nos últimos dias. a Jane e eu tentamos ignorar conscientemente tais fatores, mas não duvidamos de que sentimos os efeitos psíquicos de o tempo tanto quanto qualquer outra pessoa.)
(a Jane falou sentada e de olhos fechados. como na última sessão, a voz dela estava muito baixa e clara, e ela usou muitas pausas. esperávamos obter mais material sobre terapia de sonho. ela começou a falar às 21:01, na verdade.)

Boa noite.

("Boa noite.")

Vejo que teremos outra sessão calma.
Tiraremos partido disso, avançando com várias de as nossas discussões.

Tenho falado muitas vezes sobre a importância de mudar o foco, de alterar a direção de a consciência. Isto não envolve uma mudança em a própria consciência, apenas uma mudança na direção em que a consciência é focada. Esta capacidade é obviamente não só inerente à raça humana como também usada constantemente, até certo ponto, na vossa vida comum. Normalmente, porém, isto envolve uma mudança de foco bastante

superficial, à medida que as vossas atenções são dirigidas primeiro para áreas físicas específicas e depois transferidas para outras áreas físicas específicas.

Isto, no entanto, não envolve uma mudança de foco em profundidade. Uma mudança para um nível totalmente diferente ocorre quando o indivíduo muda o foco da realidade física para outras realidades. Em o estado de sonho, obviamente, temos um exemplo de tal mudança. Uma de as principais razões pelas quais isto é possível em o estado de sonho, em vez de em o estado de vigília, é que as necessidades de sobrevivência foram geralmente satisfeitas.

(A Jane fez agora o que chamo de uma longa pausa, com cerca de um minuto. o seu ritmo tinha sido lento; o parágrafo acima fora entrecortado por muitas pausas curtas.)

Tal mudança de foco exige concentração numa área, com exclusão, como regra, de outras áreas. Em o estado de vigília, geralmente não estais conscientes da vossa existência sonhadora. Em a vossa existência sonhadora, o vosso ambiente físico é substituído por o vosso ambiente de sonho. Reagis a ambos os ambientes sempre que estais concentrados dentro deles. O nosso estudo de o estado de sonho levar-nos-á a muitas outras discussões, pois aprendereis muito sobre a natureza da realidade não camuflada.

Há vários modos que vos permitirão mudar o foco da vossa própria consciência quando escolherdes. Estou a falar agora de uma mudança relativa a profundidade e níveis.

(A Jane fez outra pausa. esta durou um minuto e meio pelo relógio. ela ficou quieta, olhos fechados, as mãos pousadas no colo. é provavelmente a pausa mais longa que ela fez durante as sessões. por fim retomou, com a voz tão baixa como antes.)

Teremos uma sessão extremamente breve, pelo que vejo; por várias razões — nenhuma importante — estamos a ficar aquém para esta sessão. Ou podeis fazer uma pausa e tentaremos de novo. Temos simplesmente uma ligação fraca. As razões não têm particularmente a ver com nenhum de os três e ocorrem muito raramente. As condições, de facto, são bastante interessantes em si mesmas e serão discutidas agora ou mais tarde.

("Faremos uma pausa e veremos o que a Jane diz.")

Como quiserdes.

(Pausa às 21:18. a Jane referiu que estava dissociada, como de costume, para uma primeira pausa. ela ficou tão surpreendida quanto eu por ele ter anunciado uma ligação fraca. nós não tínhamos ideias conscientes quanto ao motivo e, de facto, era a primeira vez que este problema surgia durante as sessões.)

(Considerámos o nosso cansaço algo nada de invulgar, nem nos preocupámos com qualquer efeito que o tempo pudesse ter sobre nós. a

Jane disse, porém, que a pausa extra longa indicada acima foi muito invulgar, por lhe lembrar estar ligada a um telefone "morto". durante a maioria das pausas, quando está ciente delas, ela sente que, mesmo que não esteja a falar, continua ligada a uma fonte viva.)

(A Jane decidiu tentar continuar a sessão, pois sentia-se bem. ela retomou com a mesma voz calma, embora a um ritmo mais rápido, e com os olhos novamente fechados, às 21:25.)

As condições não se originam convosco pessoalmente, embora estejam do vosso lado e não do meu, e têm que ver com perturbações eletromagnéticas que são, até certo ponto, cíclicas e às quais vós reagis. elas formam uma espécie de isolante que dificulta a comunicação. podeis ver que ocorrem raramente, já que é a primeira vez que nos incomodam. ocorrem, em certa medida, com alguma frequência, mas este período é um em que são suficientemente fortes para exercer alguma força.
a sua ação é inibidora do vosso lado. o tempo também tem aqui uma ligação, e os vossos estados de espírito são afetados por ambos. o período deverá terminar por volta das três horas da tarde de amanhã, aproximadamente, quando as condições se dissiparem, ou começarem a dissipar-se.

("Esta condição pode produzir distorções no material?")

Teoricamente, se afetassem a capacidade de o Ruburt traduzir o material. não há distorções na sessão desta noite, tal como ela é. vós sentistes os efeitos destas condições, e eles foram sentidos por outros. são como bolsões e não estão distribuídas de forma uniforme.
as vossas plantas verdes são afetadas quando as condições prevalecem.

(A transmissão de a Jane abrandara novamente um pouco, de modo que ela começou a usar pausas.)

("O bebé do andar de baixo tem chorado muito ultimamente, a meio da noite. estas condições têm alguma coisa a ver com isso?")

A criança também é afetada. esta noite não vos darei informações relativas à criança.

(A Jane fez outra pausa. o material seguinte começou a chegar às 21:35, pelo nosso relógio. a Jane fez muitas pausas enquanto o transmitia e, até pouco antes da pausa, sentou-se perfeitamente imóvel. os olhos permaneceram fechados. o seu modo foi calmo e deliberado.)

Prefiro que não me façais perguntas sobre o que vou dizer.
há quatro homens a uma mesa e estamos sob discussão. o Dr. Instream sendo um deles, creio. se não for, então o homem corresponde de perto à sua descrição física. outro homem está já avançado em anos. um é muito mais novo. não sei a idade de o último homem.
um grande bule de café está por perto. papéis, sem toalha de mesa. alguém pode estar a tomar notas. alguma indecisão e um choque de datas. cadeiras de espaldar direito. não oiço outras vozes. um homem pode ser careca no

centro da cabeça e um pode ter bigode, ou, se não, não está bem barbeado. flores algures, num vaso ou do lado de fora de uma janela, não sei. *(a Jane abanou a cabeça.)* parece haver algo sobre um rádio. não sei a que isto se refere. uma carta para vós. alguma cautela nela por causa da indecisão, embora a cautela possa ou não ser aparente.
um ponto deve ser aqui referido. é por vezes difícil dar limites temporais específicos, pois, no fundamental, eu não perceciono o tempo como vós.

Sugiro a vossa pausa.

(Pausa às 21:45. a Jane estava dissociada, como de costume. ela não se apercebeu de que estava a usar tantas pausas ao dar os dados acima. ela disse que tinha uma impressão muito "enevoada", enquanto ele falava, de um grupo de figuras a uma mesa. não viu nada com nitidez e, por isso, sente que está a aceitar a palavra dele para o material acima.)

(A Jane disse que o acima é o tipo de material que ela teria bloqueado em sessões anteriores assim que sentisse que estava a surgir, embora, ocasionalmente, o tenha deixado passar. um caso em que tais dados se confirmaram diz respeito ao material de Provincetown e de o Bill Macdonnel das 68.ª, 75.ª, 82.ª, 83.ª e 84.ª sessões.)

(A Jane sublinhou agora que, onde antes se "enrijeceria", agora acha tolo deixar que o medo de falhar bloqueie o que pode ser bom material. a atitude dela agora é que, se falhar uma vez, talvez faça melhor da próxima.)

(A Jane retomou agora do mesmo modo calmo, sentada e de olhos fechados. desta vez voltou a falar com uma mão sobre os olhos, às 21:55.)

Vejo também uma caixa de recortes numa gaveta, talvez numa gaveta de secretária *(a Jane fez uma longa pausa)*, e um objeto de forma invulgar, talvez usado como pisa-papéis.
encerraremos agora uma sessão muito breve. os meus mais cordiais cumprimentos para ambos.

("Boa noite.")

(Fim às 21:57. a Jane estava novamente dissociada, como de costume. ela disse que, de novo, teve o tipo mais vago de impressão, desta vez de um objeto — talvez o pisa-papéis — em cima de uma secretária de madeira escura. ela salientou que ele nada disse sobre o tampo da secretária ser escuro.)

A minha sensação de sexta-feira à noite, 6 de agosto de 1965.

(Na noite acima referida, voltei a experienciar uma sensação de aumento em partes de o meu corpo. isto foi muito semelhante à minha experiência de 9 de julho de 1965, na Oswego State University College, em Oswego, NY. ver página 131. ambas as experiências parecem estar relacionadas com som e ambas ocorreram de madrugada, depois de eu ter

dormido algum tempo e depois acordado. em ambos os casos, a Jane continuou a dormir ao meu lado.)

(Em Oswego, fui acordado por um grupo de estudantes universitários num dormitório próximo. desta vez, fui despertado pelos inquilinos do andar de baixo, que chegaram por volta das 2:30 e, com companhia, se sentaram no quintal a conversar. estava uma noite muito quente e húmida.)

(Num estado sonolento, fiquei deitado de lado esquerdo com os braços cruzados, soltos, sobre o peito. comecei a sentir o aumento primeiro nas mãos, depois pelo peito. desta vez eu estava atento ao que acontecia aos primeiros sinais e tentei incentivá-lo sem fazer qualquer esforço de vontade. os resultados não ultrapassaram os de 9 de julho; foram apenas um pouco diferentes.)

(O meu peito passou a parecer-me muito mais largo, muito mais robusto e espesso — talvez com cerca de um metro de largura. os meus braços superiores foram gradualmente parecendo-me tão grossos quanto as coxas. as minhas mãos, como em 9 de julho, passaram a parecer do tamanho de luvas de basebol. eu estava ciente de uma sensação de grande ampliação em cada um dos dedos, até certo ponto, como antes, mas desta vez dominou a sensação de que os dedos estavam de algum modo unidos numa unidade em forma de pata ou clava.)

(A sensação foi muito agradável e nada assustadora. desta vez não tive sensação de aumento no rosto, nem no corpo abaixo do diafragma. a sensação durou de forma bem definida vários minutos, dando-me bastante tempo para a explorar, e depois esbateu-se gradualmente.)

(Para dados sobre as minhas outras sensações e algumas visões, ver as seguintes sessões: 22, 24, 26, 27, 65, 145, 146, 163, 169. e isto nem sequer inclui as sensações de mãos aumentadas que a Jane e eu temos experienciado durante sessões.)

SESSÃO 176

9 de Agosto de 1965

(Na noite de 5 de agosto, quinta-feira, a Jane e eu enviámos por correio ao Dr. Instream uma cópia da 175.ª sessão, realizada em 4 de agosto de 1965, e pedimos-lhe que verificasse as informações telepáticas/clarividentes nas páginas 176–177. Até ao momento em que enviámos a carta, não tínhamos recebido notícias recentes do Dr. Instream.)

(As experiências clarividentes da Jane continuam. Algumas são mais completas do que outras e podem acontecer a qualquer hora do dia. Algumas surgem enquanto ela está desperta e ativa, outras quando está num estado sonolento. Têm ocorrido com frequência suficiente,

ultimamente, para que ela mantenha agora um registo separado delas. Ver também as notas no início da 173.ª sessão.)

(Ver página 131, referente a sexta-feira, 9 de julho de 1965, e as páginas 177 e seguintes, sobre sexta-feira, 6 de agosto, para os dois exemplos mais recentes da minha experiência de ampliação física. Mencionei-os à Jane pouco antes da sessão desta noite, na esperança de que ele os referisse.)

(Na tarde de domingo, 8 de Agosto, a Jane e eu fomos ao funeral da minha tia Ella Buck em Wellsburg, NY, uma pequena cidade próxima. Ella era irmã do meu pai e morreu aos 88 anos. A minha mãe e o meu pai e o meu irmão Loren e a esposa e filho também estavam lá. Eu tinha visto muito pouco a tia Ella ao longo dos anos, e a Jane encontrou-se duas vezes com ela, pelo que conseguimos recordar. Achei que seria interessante pedir ao Seth para comentar sobre Ella, pelo que também mencionei esse assunto pouco antes da sessão.

(A sessão foi tranquila e realizou-se na nossa pequena sala de trás. A Jane falou sentada, de olhos fechados e de forma bastante rápida ao longo de toda a sessão. Ocasionalmente usou pausas. A voz dela estava baixa no início, mas, onde indicado, começou a aprofundar-se. Não ganhou muito mais volume. Esta manifestação fez-me lembrar, de algum modo, o efeito de voz mais grave que a Jane mostrou na 172.ª sessão. Nessa sessão foi declarado que se tornaria natural e fácil para a Jane falar dessa maneira.)

Boa noite.

Eu pretendia aprofundar a nossa discussão sobre a realidade dos sonhos. No entanto, terei prazer em falar sobre a tua tia Ella, cujo nome de entidade é Dorinella.

As vidas anteriores dela foram quatro. A sua existência espiritual desta vez foi muito afortunada. A personalidade, entretanto, nunca esteve inteiramente centrada na realidade física e só foi capaz de lidar com ela permanecendo relativamente equidistante.

Ela esteve ligada ao irmão do teu pai nesta vida. O nome dele é Jay. Ela esteve ligada a ele duas vidas anteriormente como uma esposa muito amada.

Quando tivermos um período de tempo adequado, será muito benéfico discutirmos os vários membros da tua família atual, Joseph, em associação com as suas experiências passadas.

O filho (retardado) representou o resultado de duas condições primordiais. A mulher simplesmente não conseguia formar uma construção completa. As energias dela não foram direcionadas de uma maneira que lhe permitisse dar à luz uma criança normal. Ela reagiu profundamente contra a violência e foi excessivamente sensível.

Ela achou ser sua responsabilidade ter um filho, e assim o fez. Ao mesmo tempo, devido ao defeito da criança, ela conseguiu produzir uma

criança que estava relativamente livre das pressões contra as quais ela reagia. Ela produziu, por outras palavras, um idiota, que era, à sua maneira, extremamente invulnerável à perceção do infortúnio, uma criança que não se tornaria mentalmente adulta e uma criança que permaneceria segura numa infância relativamente eterna.

(Aqui a voz da Jane começou s intensificar-se e a aprofundar-se no tom. A jane conhece pouco sobre a história da minha família. Seth tem razão ao afirmar que o irmão mais velho do meu pai, o meu tio Jay, que também faleceu, estivera ligado à Ella nesta vida; ele era muito protetor em relação a ela, e depois que morreu oito anos atrás, a esposa continuou a cuidar da Ella.

(Tenho poucas recordações de infância do filho retardado de Ella, também chamado Jay. Ele está internado há muitos anos, e não acredito que Ella e o marido Wilbur o tenham visto durante vários anos antes de falecerem.)

Tampouco ela se sentiu culpada. Basicamente, ela considerava que realmente havia produzido um ser humano que permaneceria numa espécie de jardim de verão, protegido das mágoas profundas e dos arrependimentos vãos.

A criança era extremamente doce à sua maneira e ainda é uma criança meiga à sua maneira. Estamos a falar honestamente aqui, e por isso direi que ela própria teria preferido permanecer nesse estado de sonho. Ela nunca fez parte do século dela nem do seu tempo e tentou proteger a sua prole de acordo com os seus próprios limites, cuidando para que a fuga dele fosse mais definitiva do que a dela.

(A Jane falava ao mesmo tempo que sorria, e aprofundava o tom da voz.)

Também precisas compreender que a entidade que se tornou filho dela também escolheu as circunstâncias, conhecendo-as antecipadamente, pelos seus próprios propósitos. Há muitos aspetos de carácter a serem considerados aqui. Pois se cada personalidade é uma gestalt energética, então cada grupo familiar é igualmente uma gestalt energética. As ações e interações formam as suas características e natureza.

A tua Ella, reagiu, pois, contra a violência reprimida que sempre fez parte daquela estrutura familiar, composta pelas suas diversas personalidades. Ela reagiu com veemência contra essa violência reprimida. Ela casou com um homem em quem havia pouca agressividade.

Os seus modos eram diferentes em muitos aspetos, mas eles sempre foram amáveis um com o outro. Eles partilharam o amor pela natureza. Ambos acumularam as coisas que adoravam. Até certo ponto, eles acumularam-se um ao outro. Ambos cavaram quais esquilos e esconderam-se.

Até certo ponto, ela pareceu-se com a mãe. A vaidade dela, porém, não era uma vaidade característica de mulher. A vaidade dela talvez fosse a única característica que ela partilhava com outros membros da família. Ela sentia que tinha sido posta de parte, mas também que estava apartada por não conseguir tolerar a violência. A violência assustou-a profundamente.

Ela não admitia o medo, mas transformava o medo em orgulho, dizendo para si própria que o mundo era mau e que, portanto, ela teria pouco a ver com ele. Mas depois ela não tinha mesmo. Ela não era uma mulher tola. Ela amava o marido profundamente. Ela e ele partilharam um amor bastante místico pela natureza e pelos animais. Eles não faziam mal a uma mosca.

Com efeito, tenho mais a dizer aqui, já que comecei.

(Posso dizer que, até onde me lembro, Seth forneceu uma imagem surpreendentemente precisa da tia Ella, do seu temperamento, etc.

(Conforme referido antes, a Jane encontrou Ella duas vezes, ambas brevemente, alguns anos atrás, mas não tem ideia do quanto ela se lembra subconscientemente das visitas. Jane encontrou o marido de Ella, Wilbur, uma vez; ele morreu há alguns anos. Lembro-me do Wilbur quando era um pequeno homem meigo que era alfaiate e fumava charutos fortes. Tinha bigode branco e voz rouca. Lembro-me de que a família o acusara de beber muito e de não cuidar da Ella, embora não me lembre de nenhuma evidência objetiva disso e sempre tenha gostado do Wilbur. Após a sua morte, Ella foi transferida para uma casa de repouso.

(Para alguma informação sobre os meus pais e o nosso grupo familiar, consultar as seguintes sessões: 17,18,21,27,53,93,94,172, entre outras, nos Volumes 1 a 4.)

Ela era meiga, mas exibia uma altivez característica, pois sentia que o mundo era maculado e, portanto, entraria em contato com ele o menos possível.

O teu pai também acha o mesmo. Mas ele está ressentido com isso e quer o que ele tem a oferecer, apesar dele próprio. Ela não se importou. Ela esteve profundamente ligada ao outro irmão. Ela colecionava botões, fios e papéis, assim como colecionava animais. Para ela, os botões quase pareciam ter consciência, e quando ela estava sozinha ela puxava das suas caixas de botões e segurava alguns nas mãos, e lembrava-se das roupas a que tinham pertencido, e de quando ela os usara, e do tempo que fazia; e ela viveu num presente profundamente tingido pelo passado.

(O material sobre os botões surpreendeu-me bastante. Eu tinha esquecido a tendência de Ella de colecionar coisas e, pelo que sei, não havia mencionado isso à Jane. A Jane não tinha nenhuma lembrança consciente de eu ter feito isso. Assim que o Seth mencionou os botões, imediatamente me acudiu uma imagem da tia Ella a segurar uma

antiquada caixa de lata vermelha com muitos botões. Em menino, eu ficava fascinado com isso.)

O marido dela ressentia-se disso e olhava para ela quando ela se sentava assim, mas não dizia nada. Ela também guardou os botões das roupas dele e dizia: "Lembras-te de quando usaste este facto, de onde estávamos e do que fizemos?"

Originalmente ela colecionava os botões para ajudá-lo nos seus negócios. A família dele era grande e dispersa. Ele esforçou-se muito no seu trabalho, mas também ficou assustado; e o mundo confundiu-o, e ele tagarelava, mais uma vez, como um esquilo. Mas eles eram muito livres à sua maneira, mas a família do teu pai nunca os perdoou por causa dessa liberdade.

O teu pai queria isso, mas não quis pagar o preço. A tua mãe jamais pensaria em tal coisa como liberdade, mas antes como escravidão, pelo que ela não precisava de nenhuma delas. Ela nunca compreendeu o anseio de liberdade das preocupações mundanas que faz parte da natureza do teu pai e de todas as vossas naturezas. Foi por o teu pai não estar disposto a pagar o preço que ele se sentiu atraído pela tua mãe, embora outros elementos também entrassem aqui.

Pois parte dele estava determinada a obter sucesso mundano, mas ele sempre se deixou prender entre o desejo de liberdade, mas não se dispunha a pagar o preço, ou a querer o sucesso mundano pelo qual não estava disposto a pagar o preço. Então aquela parte dele que queria sucesso foi atraída para a tua mãe, que também queria a mesma coisa, e ele falou com ela apenas com essa parte de si próprio. Assim, no começo ela não conhecia essa outra parte dele.

Ele não lha revelou por saber que ela não teria querido nada com ele. Então, quando ela descobriu essa outra parte dele, ela sentiu-se traída. Até certo ponto ela foi, já que tinha sido honesta com ele. Então, quando ela descobriu que ele não estava disposto ou não era capaz de seguir caminho nenhum, nem de pagar qualquer preço, ela ficou furiosa e amargurada, e não pensou nele como um homem. Assim, ela detestava essa irmã dele e pensava: era isso, essa miséria, que ele queria? E ela olhou para Jay e sentiu inveja, e detestou-o por ser o tipo de homem que ela queria e não conseguiu.

Porque o teu pai era um grande fingidor naqueles primeiros dias; um pretensioso, e até mesmo um fanfarrão, e ele exibia a parte dele próprio que era indiferente e sensível, e queria liberdade. Portanto, ele não poderia ter sucesso em nenhum sentido, pois não sabia quem era.

A irmã sabia de tudo isso à sua maneira. E quando os teus pais a visitaram, a tua mãe e o teu pai desempenharam o papel inicial de grande dama e cavalheiro condescendente, pois o teu pai considerava a alfaiataria uma condição inferior para um homem. A tua mãe ainda se lembra dos

primeiros dias do seu casamento, quando ela pensava que ela e o teu pai acabariam, sem dúvida, por alcançar riqueza e sucesso. Ela via-se como a bela grande dama. Ela via o teu pai como o seu escudeiro e nada disso aconteceu. O homem com quem ela se casou não lhe contou a verdade sobre o seu eu interior, sobre o anseio que sentia por se libertar das preocupações mundanas.

Ela não tinha esse tipo de sensibilidade, mas era mais honesta do que ele.

Eu sugiro a vossa pausa.

(Pausa às 21:54. A Jane estava dissociada, como de costume. O seu ritmo tinha sido bastante rápido, os olhos permaneceram fechados. Ela não tinha memória consciente imediata de ter ouvido falar sobre a inclinação da tia Ella para colecionar botões, embora pudesse tê-lo sabido facilmente, por exemplo, através da minha mãe.)

(A Jane terminou a transmissão com uma voz mais leve. Retomou com essa mesma voz, novamente sentada e de olhos fechados, às 22:02.)

Não gosto de lidar com factos isolados. Por diversas razões, é-me mais fácil lidar com blocos de material corelacionado. É necessário muito embaralhamento para fornecer factos isolados. Enquanto estou absorto neste assunto específico, continuarei nele. Desta forma, vocês obtêm informações melhores e mais detalhadas, uma vez que certas associações invocam informações corelacionadas.

(Há muito que estou ciente de que as perguntas costumam abrandar o fluxo do material e, por isso, tenho evitado fazer muitas desde as primeiras sessões.)

(O embaralhamento a que ele se refere acima pode ter a ver com o material sobre o tempo e o campo elétrico. Ver as seguintes sessões, entre outras: 122, 123, 125, 126, 128, 131 e 135. Segundo essas sessões, ele teria de ordenar blocos de intensidades elétricas para conseguir extrair elementos individuais de informação.)

O desejo de se libertar das preocupações mundanas é uma característica da tua família por parte do teu pai. Não recebeu qualquer realização criativa exceto no teu próprio caso, pois eles têm pensado em liberdade de, e não em liberdade para. Eles não tinham nada que quisessem fazer com a liberdade, senão escapar apenas. Então, o teu único irmão mais os seus modelos de comboios e o outro irmão mais o seu golfe. Essas saídas são extremamente necessárias para eles.

Aqui tem cabimento ma pequena questão. Queria mencionar uma parente, Alice, que tem uma forte personalidade masculina; bem integrada, no entanto, devido a um impulso unificador. Noutras circunstâncias, se ela tivesse filhos, por exemplo, teria resultado num grande infortúnio.

(Alice é prima da minha família, embora mal a conheçamos. Ella era muito ligada a ela, creio eu, e as duas mulheres passaram algum tempo

juntas na mesma casa de repouso. Alice foi missionária na Coreia durante muitos anos. Ela deixou a casa onde Ella estava hospedada, um ano antes da morte de Ella. No funeral de Domingo, ouvimos dizer que a Alice, com mais de 80 anos, ainda estava viva, e que andava a viajar pelo país no momento, em resultado da venda de uma propriedade.)

Outra questão que gostaria de referir. O teu pai disse a si próprio que a tua mãe, em jovem, era sensível e inteligente por ser bonita. Podes reler o material anterior fornecido sobre as vidas passadas da tua família e verás mais envolvimentos.

(Consultar página 181 para uma lista dessas sessões.)

A tua tia Ella tinha muito menos medo da morte do que se poderia imaginar. Ela amava a vida, se não o mundo, mas não acreditava que a morte fosse realmente um fim. Ela sentiu a sua vontade por perto. Durante vários anos ela começou a afastar-se desta existência e, ao fazê-lo, tornou-se mais feliz.

Os teus pais não a entenderam quando ela falou com eles porque ambos tinham medo de entender. Não havia nada de errado com a mente dela. Ela simplesmente não se preocupava em concentrar as suas energias em questões práticas, especialmente durante os últimos anos, mas foi espiritualmente veloz. Ela captou indícios e sinais. Ela respondia à cordialidade das pessoas e era um tanto infantil nesse aspeto, mas não prestava atenção a uma língua afiada. Ela mudava o sentido para outra coisa. Tal como as pessoas podem virar as costas, ela afastava o seu eu interior.

Tens-te saído muito melhor no relacionamento com os teus pais. Estás a aprender que não precisas chegar a extremos, pois extremos de comportamento servirão apenas para confundi-los ainda mais e também os furtarão à sua consistência e paz. Outra pequena nota aqui, mas bastante importante: A Jane não tem nada a recear da parte da mãe dela, agora nem depois da sua morte.

Até certo ponto, ela projeta sobre ela a sua compreensível mas lamentável amargura, e então imagina que ela a aponta à Jane. A mãe realmente não tem grande amor pela filha. Ela abriga uma raiva profunda dentro de si. Até certo ponto, é dirigido à Jane, mas a Jane tem proteção, a proteção do próprio amor que sente por todas as coisas vivas. Ela não faria mal à mãe e, por essa razão, a mãe não pode fazer mal a ela. O desejo e a intenção de praticar violência quase inevitavelmente gera violência.

Estamos um pouco envolvidos aqui num problema básico, que dificilmente será exclusivo da Jane, e que um dia irá exigir diversas sessões. Porquanto o semelhante realmente atrai o semelhante. Se vocês odiarem, vocês serão odiados. Vocês atrairão ódio. Existem razões definidas para isso. As razões foram conhecidas e esquecidas, mas os factos práticos permanecem. Se a Jane realmente prejudicasse a mãe caso a

oportunidade se apresentasse, então ele realmente estaria em perigo. Ela não é capaz de machucar ninguém deliberadamente, mesmo alguém de quem ele não goste de uma forma intensa.

O seu próprio medo é um tanto perigoso. É muito menos do que era, e o teu relacionamento contribuiu muito para melhorar essa situação. Em algum momento direi mais. O amor que a Jane sente por ti, a capacidade que tem de amar em geral, é a proteção dela. Assim, ela não tem nada a recear.

O amor é sempre uma proteção, de uma forma bastante literal; de maneira biológica e eletromagnética, química e psíquica.

Vou agora encerrar a sessão da noite, e vamos retornar às anteriores discussões que tivemos no encontro seguinte. Desejo-lhes a ambos uma excelente boa noite. Fico de olho nos dois. Ajudarei a Jane se essa necessidade surgir.

(A Jane permaneceu de olhos fechados, sentada.

(Tínhamos estado a discutir uma breve lista de uma combinação de questões que eu tinha redigido para colocar ao Seth quando se apresentasse a oportunidade, quando o Seth surgiu de novo. Ele surgiu, creio bem, por eu ter expressado deceção por ele não ter mencionado as minhas recentes sensações de alargamento corporal

(Quando a Jane recomeçou a falar, estava deitada. Então removeu os óculos, ergueu a cabeça com uma mão e começou a falar dessa posição inclinada. Ela já tinha usado essa posição inclinada uma vez antes, na sessão não agendada nª 129, que foi testemunhada pela Judy e o Lee Wright. Desta vez apresentava uma voz baixa, e os olhos fechados.)

Não vamos entrar a fundo na questão das sensações esta noite, principalmente por eu estar a pensar em vós, e não desejar despender mais do que a devida parte do vosso tempo.

Quando as situações surgem é por vezes necessário que se despenda um tempo adicional; mas quando não é necessário então será melhor que vocês disponham de tempo lazer e de horas para dedicar ao vosso próprio trabalho.

As sensações são uma demonstração física da reação do sentido interior numa base psíquica, ou nível, que ainda não atingiram, nem se pode esperar que atinjam. O *eu* expandir-se-á. Na relação que tens com os teus pais, por exemplo, tal expansão psíquica do eu ter-te-ia permitido absorver a tua própria consciência interior da sua por vezes sofrida existência, e tu não terias sentido atingido por forma nenhuma

Poderias, por conseguinte, tê-los ajudado sem te preocupares em te preservares a ti. Agora precisas preocupar-te assim, mas estás a sair-te bem. Só que com uma tal expansão psíquica terias tido consciência de que nada terias a recear. Até que tenhas consciência de que nada tens a recear, então o medo será uma realidade e deverá ser tratado como tal. Este

desenvolvimento não é um desenvolvimento simples, nem pode ser apressado, nem o poderás tu esperar da tua parte.

Quando esses desenvolvimentos ocorrem, então tens a consciência de todo o ser, e o ego não necessita recear a sua própria sobrevivência. O eu pode então agir me ajuda dos outros sem se sentir por forma nenhuma ameaçado.

As manifestações físicas sucederam primeiro. Isso não pode ser desejado. Direi mais se desejares, da próxima vez. se preferires continuarei.

SESSÃO 177

11 de agosto de 1965

(O Bill e a Peggy Gallagher foram novamente testemunhas. até à data, eles testemunharam as seguintes sessões: 158, 161, 162, 168 e 170.) (a sessão realizou-se na nossa grande sala da frente. estava uma noite quente. as janelas estavam necessariamente abertas e o ruído do trânsito ouvia-se bastante bem, mas ouvimos a Jane sem dificuldade. ela começou a falar sentada e de olhos fechados. o seu modo foi bastante ativo e ela sorriu muitas vezes. quase imediatamente, a voz dela adquiriu um tom algo duro que cortava o ruído do trânsito, e ela manteve-o durante a maior parte da sessão. o "sotaque" que por vezes aparece também esteve bastante evidente.)

Boa noite.

("Boa noite.")

E bem-vindos aos nossos amigos. Eu fico sempre contente por ver o nosso jesuíta, e nós certamente discutiremos o conceito de Deus para ele, hoje à noite ou durante outra sessão.

Eu estou particularmente interessado, no entanto, em levar mais longe a nossa discussão sobre as realidades de sonho.

O nosso Ruburt roubou-me de facto alguns parágrafos no seu livro, que não eram propriamente dele, por assim dizer. Numa breve comunicação, numa tarde, eu expliquei-lhe a semelhança entre as personalidades múltiplas e os vários aspetos de a personalidade tal como aparecem nos estados de sonho e de transe.

Eu não tive ocasião de trazer isto às nossas sessões, e ele muito habilmente estendeu a mão e tirou-mo da palma. Ele fez um excelente trabalho a explicar a minha ideia, pelo que eu lhe estou grato.

(Isto aconteceu na tarde de segunda-feira, 9 de agosto. a Jane precisava deste ponto para um capítulo do seu livro e por isso usou-o quando ele lho fez saber. ela disse que ele poderia tê-lo mencionado durante a sessão de segunda-feira se não tivesse dedicado a sessão ao material sobre a minha tia Ella.)

No entanto, é sabido que existem casos de personalidade múltipla legítima. Aqui temos várias personalidades, todas a operar dentro de um só self, cada uma inconsciente das outras e cada uma a seguir o seu próprio caminho.

O ego primário está igualmente inconsciente das outras personalidades, que muito frequentemente estão, na verdade, a lutar pela dominância. Agora. Tendo isto em mente, considerem uma vez mais os vários aspetos de o self nos estados de vigília e de sonho. O "eu" consciente é inconsciente de o "eu" que sonha. Na verdade, o "eu" que sonha parece, em muitas ocasiões, mais familiarizado com o self de vigília. Aqui vocês têm excelentes exemplos que correspondem à vossa tese de personalidade dual ou múltipla.

Deveria ser óbvio que não há nada de estranho no facto de o self que sonha e o self que vigia parecerem tão desconhecidos um ao outro. O estudo de a hipnose ampliará enormemente a compreensão de a humanidade acerca de a personalidade humana em geral. Estes estados separados de consciência, estes níveis múltiplos de consciência, estes aspetos aparentemente não relacionados de a personalidade, não são produções artificiais e antinaturais, provocadas pela hipnose. A hipnose é apenas um método que permite estudar a personalidade diretamente.

A sua natureza torna-se conhecida, pois a personalidade, repito, não é um objeto, nem uma unidade imutável. Vocês têm-na estudado no passado de forma muito superficial. Deverá, porém, lembrar-se que a hipnose é também uma ação e, como tal, a hipnose mudará a personalidade até certo ponto, tal como toda a ação muda e afeta outras ações.

Agora. Estes efeitos, estes vários eus aparentemente separados que podem ser demonstrados através de a hipnose, operam continuamente e de forma bastante normal tanto no estado de vigília como no estado de sonho. Existe, no entanto, uma cooperação entre estes aspetos aparentemente separados de o self. Escusado será dizer que alguma direção global tem de ser e é mantida.

Eu estou grato às ideias de os vossos psicólogos sobre personalidades múltiplas, pois elas oferecem excelentes analogias—

(Houve uma batida na nossa porta às 21:16. a Jane parou de falar mas, como na 172.ª sessão, quando também foi interrompida, não deu sinais de choque ou sequer de desconforto. em poucos segundos, ela saiu do transe.)

(Os nossos visitantes eram um casal jovem do apartamento ao lado, a passar brevemente antes de seguirem outros recados. eles não sabem das sessões. depois de partirem, concordámos que os nossos amigos provavelmente sentiram que algo invulgar se passava. não lhes pedimos que ficassem. e, como o Bill Gallagher apontou, provavelmente ouviram a voz grave lá fora, no corredor; ao entrarem, não viram ninguém a quem

associar tal voz. além disso, embora a sala estivesse bem iluminada, as persianas estavam fechadas — prática que a Jane e eu não seguimos de outro modo.)

(A Jane disse que ouviu a batida e percebeu o que significava. já que ocorrera uma interrupção, decidiu fazer a nossa primeira pausa. os olhos permaneceram fechados durante a transmissão e ela permaneceu sentada. ela esteve dissociada, como de costume.)

(A Jane retomou com a mesma voz profunda, agora bastante divertida, e a um ritmo mais rápido, às 21:35.)

Eu fico sempre tentado, quando eu encontro os vossos amigos e conhecidos, a mergulhar um pouco nos seus antecedentes. Contudo, eu vou, neste caso, conter-me, para que possamos continuar a nossa discussão anterior.

Eu não posso sublinhar demasiado o facto de que qualquer investigação sobre a natureza de a personalidade humana deve, sem dúvida, seguir as linhas que aqui foram dadas. A natureza de a realidade, não camuflada, pode ser vislumbrada até certo ponto quando vocês estudam a personalidade no estado de sonho, onde a consciência não opera de modo dirigido pelo ego.

De novo, a natureza de o espaço e de o tempo é vislumbrada com maior clareza tal como aparece para o self adormecido, pois, no estado de sonho, a realidade está, em larga medida, não camuflada, e a personalidade surge em um estado mais livre. Deverá também ter-se presente que todos os aspetos de a personalidade fazem parte de o self total. Assim, há uma comunicação global entre os vários aspetos de o self, embora os aspetos separados de o self possam não estar conscientes de as comunicações.

Vimos, portanto, que instruções podem ser dadas por a personalidade de vigília a personalidade adormecida, e estas direções serão seguidas. Serão seguidas, porém, por o self que dorme à sua própria maneira e de acordo com o seu próprio entendimento. As soluções pedidas podem não aparecer a o self consciente no formato que ele espera. O self consciente pode nem sequer reconhecer que lhe foi dada uma determinada solução e, ainda assim, pode agir de acordo com ela.

(A voz de a Jane subiu brevemente num tom mais forte. novamente, ela estava muito divertida. ela sentou-se em frente de o Bill Gallagher. agora, com os olhos ainda fechados, arrastou a cadeira para mais perto e apontou para ele.)

O nosso jesuíta com úlcera — direi o nosso jesuíta ulcerado — pode colher algum benefício lendo algumas das nossas sessões imediatamente anteriores, nas quais falámos de terapia de sonho.

Em tal caso, não é necessário que o self consciente recorde os sonhos que ele solicita. Em muitos casos, de facto, é vantajoso para o ego que ele permaneça inconsciente de os sonhos envolvidos; pois o ego é, de facto,

melindroso, rígido e quezilento como um velho cavalheiro artrítico e rabugento.

A terapia de sonho será discutida em muitas das nossas sessões, e serão dadas direções definidas, através das quais o self de vigília pode, em larga medida, garantir a ajuda de o organismo físico. Os vários aspetos de o self comunicam entre si, quando o fazem, de forma muito manhosa, pois nenhuma dessas comunicações é direta. Eles são como parentes que não se falam, mas em que cada um sabe o que se passa na casa do outro.

O ego interior dirige todas as atividades que são profundamente subjetivas. O ego exterior, como vocês sabem, lida com a manipulação de o self no ambiente físico. Vocês devem lembrar-se de que o self total é mais do que a soma de as suas partes; e também, sendo ele ação, nunca é o mesmo. É, portanto, impossível, em qualquer momento, fixar a personalidade num ponto. Assim, o self total não é apenas a soma de a personalidade tal como vocês a conhecem no vosso tempo; ele é também a soma do que ele foi e do que ele será. Pois, como eu expliquei, a ação é simultânea e o tempo, tal como vocês o concebem, é causado pela vossa própria perceção física.

Assim, no estado de sonho, a comunicação é possível entre todas as porções de o self. A personalidade aparece no seu estado mais verdadeiro se, em sonhos, parece que vocês estão livres de o espaço e de o tempo. Isso acontece precisamente porque o self básico é livre de espaço e tempo. Se vocês parecem ouvir vozes vindas de o passado, se vocês parecem ver o futuro, é porque o estado de sonho é uma aproximação, mais ou menos fiel, de uma realidade básica na qual o vosso tempo e o vosso espaço simplesmente não existem.

Nós trataremos de forma bastante extensiva de um estudo de o espaço, de a distância e de o tempo tal como aparecem no estado de sonho, e das liberdades que são possíveis para a personalidade dentro dele. Toda esta informação pode ser utilizada de modo altamente benéfico. Ela permitirá que o próprio ego expanda a sua consciência e o seu conhecimento.
Eu dar-vos-ei instruções que vos permitirão estudar a aparência de o espaço e de o tempo dentro de os vossos sonhos. Vocês serão um self a sonhar, enquanto outro self espião toma notas. Eu vou agora dar-vos a ambos uma pausa de tirar notas e, depois, continuaremos.

(Pausa às 21:58. a Jane estava dissociada, como de costume. a voz tinha permanecido mais grave, com o sotaque por vezes evidente. os olhos permaneceram fechados. ela permaneceu sentada.)

(Discutimos com os Gallagher o material sobre terapia de sonho nas sessões 172–174. o Bill Gallagher também ponderou o uso de sugestão até para resolver problemas ligados a um hobby. o hobby dele é trabalhar com cordas e, por vezes, os desenhos que usa são bastante complicados.)

(a Jane retomou do mesmo modo, a voz bastante forte, às 22:10. novamente, ele estava bastante divertido.)

Há algumas sugestões muito simples que eu posso dar ao nosso jesuíta confuso e que podem ser de alguma ajuda.
São truques conhecidos por o Joseph e por o Ruburt, mas ainda assim bastante benéficos. Vocês podem dar direções ao vosso subconsciente quando estão no vosso estado normal de vigília, e ele irá segui-las. Vocês podem, por exemplo, sugerir, antes de dormir, que no dia seguinte, enquanto vocês estiverem envolvidos na vossa situação de trabalho, o subconsciente estará ocupado a desenvolver desenhos para os vossos projetos.

Isto dar-vos-á a satisfação de tornar o tempo duas vezes mais valioso. Vocês podem, de facto, sugerir a o subconsciente que continue a proceder assim independentemente da vossa preocupação consciente. Como resultado, o ego pode aplicar-se à tarefa em mãos enquanto o subconsciente trabalha para vós e para os vossos propósitos interiores. Isto é muito prático e funciona sem grande dificuldade.

Vocês podem dar quaisquer sugestões deste tipo e elas serão seguidas. Não vos forceis, porém, a tentar descobrir se as sugestões estão ou não a ser seguidas. Dai-as e, depois, voltai a atenção para outras coisas. Vocês podem, obviamente, também instruir o vosso subconsciente a reagir apenas a sugestões construtivas, de qualquer fonte. Isto é, de facto, um excelente hábito a cultivar.

Há muitas maneiras de usar estes truques a vosso favor. Eu não exagero quando vos digo que uma simples manipulação psíquica vos pode poupar muita dificuldade. Parece mais difícil do que é.

(A sorrir, a Jane apontou para o Bill Gallagher. os olhos continuavam fechados, a voz um pouco grave, o ritmo rápido.)

Vocês podem aprender — até um jesuíta pode aprender — a mudar o foco de a vossa atenção em segundos. A prática é tudo o que é necessário, mas a própria prática mostrará resultados. Quando vocês temem qualquer dificuldade com o vosso problema físico particular, vocês podem imediatamente desviar a vossa consciência. Isto não é conversa fiada de ingénuo.

Assim que o foco de a vossa consciência for mudado, os sintomas físicos desaparecerão. Requer um jeito, mas é mais simples do que parece, e vocês podem dominá-lo. Isto exige apenas que vocês deem sugestões ao vosso subconsciente. Dizei-lhe que ele sabe como realizar esta manipulação e sugeri que ele o faça da próxima vez que vos virdes em dificuldade.

Eu sugiro aqui uma breve pausa e depois continuarei por mais algum tempo.

(Agora reparei que os olhos de a Jane se tinham aberto. ela olhou para todos nós enquanto falava, sorrindo. os olhos estavam bastante escuros, sem brilhos, quase como vidrados.)

Eu fico muito contente por estarmos aqui juntos e, se eu não posso ser mais jovial, é apenas porque, quando eu fico jovial, falo alto demais e eu envergonho os meus anfitriões.

(Pausa às 22:23. a Jane estava dissociada, como de costume. ela disse que soube quando os olhos se abriram. ao olhar para nós, sentiu que nos via como que um pouco "afastados", ou através de uma folha de vidro. para sair do transe, pestanejou ou apertou os olhos várias vezes. a voz manteve o tom mais grave do que o habitual.)

(A Jane retomou de olhos fechados e com a mesma voz mais grave às 22:31.)

Iniciaremos, de facto, um programa de certa forma.

Nós começaremos um estudo aprofundado de o conceito de Deus, que será iniciado na próxima vez em que estes amigos estiverem presentes e continuará quando eles nos visitarem noutras sessões. Ou seja, sempre que eles assistirem a uma sessão, durante algum tempo, nós dedicar-nos-emos a o conceito de Deus e a todas as suas implicações.

Há material que já foi dado, e os nossos amigos devem lê-lo como preliminar ao nosso próprio estudo. Assim, nós tratar-nos-emos de os gestalts piramidais de que eu falei, e será vantajoso termos isto como uma unidade.

(Ele tratou, na verdade, do conceito de Deus com bastante frequência. isto envolve temas relacionados como a alma, a transformação de energia, ciclos no nosso plano, a espiritualidade, a "fonte da fonte", a crucificação, inícios e fins, a oração e a vontade de ser, etc. entre outras, ver as seguintes sessões: 3, 24, 27, 31, 51, 62, 66, 81, 95, 96, 97, 115, 135, 146, 147, 149, 145, 151.)

Eu posso sugerir, portanto, Joseph, que, por conveniência, a próxima sessão deste tipo seja simplesmente etiquetada com "A" juntamente com a tua designação habitual, a seguinte "B", e assim por diante. Para os teus registos, isto permitir-te-á referir-te a essas sessões de forma simplificada.

É natural, então, que tal estudo nos envolva em muitas matérias afins. Eu posso dizer que o budismo se aproxima, de facto, mais na essência de a realidade do que outras religiões. No entanto, os budistas ou não foram longe o suficiente, ou foram longe demais — conforme o vosso ponto de vista.

Se foram longe demais, então preocuparam-se tanto com a realidade interior que se tornaram demasiado tolerantes em relação a doenças e desastres físicos. Se não foram longe o suficiente, então não levaram o caminho até ao fim de modo a que esses desastres físicos pudessem ser efetivamente sofridos sem dor.

Têm, em grande medida, o conhecimento, mas ficaram aquém. Uma coisa é reconhecer que toda a matéria física é camuflagem — e isso eles sabem. Mas essa camuflagem pode ser desastrosa se não for manipulada corretamente. Vocês não estão em posição de a ignorar. Estão em posição de a compreender e de a usar.

Está muito bem que monges utilizem projeção astral. Está muito bem que saltem pelo espaço como se estivessem em paus de mola; o seu conhecimento é fundamental e bom. O facto permanece: milhões de seres humanos que seguem e praticam o budismo são informados, como muitas religiões informam os seus fiéis: "Melhores mundos virão; por isso ignorem esta agonia, esta fome, esta dor e o assassínio nas ruas. Fiquem em êxtase enquanto a barriga incha." Isto não é humano, e está muito aquém do divino.

Existe unidade, alegria e exaltação em todos os aspetos da vida e da consciência. Não beneficia nenhuma religião que as pessoas passem fome. Não há mal nenhum em usar conhecimento espiritual de modo prático. Plenitude — realização de valor — implica o cumprimento de todas as capacidades e todos os potenciais, incluindo potenciais bem físicos. Os "gestalts" piramidais de que falei têm experiências muito além das de qualquer ser humano. Ainda assim, preocupam-se com o mínimo, com a existência dos menores entre vocês.

As potencialidades mais plenas não podem desenvolver-se se os aspetos físicos não se desenvolverem também. A vossa tarefa é manipular o melhor que puderem no universo físico e desenvolver dentro dele líderes religiosos de qualquer denominação. Quaisquer líderes que restrinjam o desenvolvimento num nível em favor do desenvolvimento noutros níveis traem os seus seguidores.

Eu poderia continuar esta discussão e cansar-vos a todos. Contudo, agora deixo-vos fazer uma pausa, ou o Joseph, se preferir, pode encerrar a sessão.

("Então encerramos. Boa noite.")

(Fim às 22:50. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz esteve firme, o ritmo rápido.)

(A Jane, os Gallagher e eu conversávamos sobre a sessão e temas relacionados quando ele voltou a manifestar-se às 23:00. Estávamos todos bem-dispostos, incluindo ele; a continuação da sessão refletiu isso e houve uma troca rápida em que a Jane entrou e saiu do transe num piscar de olhos, por assim dizer. Ela já tinha mostrado a mesma capacidade na 169.ª sessão, no gabinete do Dr. Instream, em Oswego, NY, mas eu diria que hoje as mudanças foram ainda mais rápidas. Ela disse depois que não lhe exigiu esforço nenhum.)

(A Jane começou novamente a falar com os olhos fechados, mas eles abriram-se por vezes durante a troca, como sucedera na sessão anterior, a

176.ª. Ultimamente tem retomado com frequência depois de encerrar formalmente uma sessão, como nas 169.ª, 170.ª e 176.ª.)

O Ruburt pode aproveitar esta prática. Estão a ver que agora estamos a usar uma mudança de foco muito veloz. Esta capacidade pode servir-nos no futuro, em nosso proveito.

(23:01 — a Jane fora do transe. Sorriu e acenou. A conversa girou em torno do nosso uso de gíria e das nossas especulações quanto à origem do conhecimento dele.)

O Ruburt sempre foi um Tomé descrente. E agora encontro um jesuíta descrente… Já conheci vários jesuítas descrentes, mas levar-me-ia horas a falar-vos deles. Tenho tempo, no entanto…

(23:02 — a Jane voltou a sair do transe e regressou às 23:03.)

Ninguém tem de vigiar o que diz comigo. Sou capaz de lidar com todos os aspetos da realidade, até os nebulosos no meu plano…

(Ele continuou depois de termos ficado todos em silêncio por um momento.)

Eu chego e toda a gente emudece. Esperava um bate-papo sossegado… em vez disso encontro contenção e um silêncio mortal.

(O Bill Gallagher disse algo, por analogia, sobre Sócrates e os varredores de rua.)

Estou convencido, meu jovem, de que planeias essas tiradas, de tão boas que são. Sei que não são planeadas, no entanto. És muito lisonjeiro. Tenho de ponderar as razões… mas sempre fui assim, mais ou menos—

([Bill]: "Tu tens o conhecimento e eu estou a tentar obtê-lo.")

Sou mais velho.

([Bill]: "Às vezes acho que o mais velho sou eu, pelo que sinto.")

Já andaste por aí… mas ali está o Joseph. Ele também já andou por aí. Eu poderia contar-te muito sobre o Joseph e a Dinamarca, mas não revelaria as circunstâncias em que ele esteve tão infelizmente envolvido.

(Ele falou mais sobre a minha vida na Dinamarca no século XVII, sem dados factuais ou datas. O conjunto não me foi nada lisonjeiro. A Jane saiu do transe às 23:05. Lembrou-se de parte do material.)

(Retomou às 23:10, de novo em tom jocoso, depois de termos discutido a definição de "ação", entre outras coisas.)

Gosto da empatia emocional entre nós… as nossas conversas são, de facto, ação. A ação muda-me, e a todos nesta sala. Não sou exceção, mesmo estando aqui de forma menos convencional. As ações mudam-nos a todos. Temos de mudar. Gosto das ações… e gosto também do acumular das vossas ideias. Interesso-me sinceramente por todas as vossas ideias — para as poder corrigir. Mas isso não impede que tenhamos um ambiente informal.

(A Jane, a sorrir, saiu do transe outra vez às 23:11. Reentrou ao fim de uns minutos para concluir.)

Agora, já que também conheço a vossa noção de tempo, vou embora. Como sempre, por serem meus amigos, lamento partir. Há muito que não compreendem sobre relações, o que explica estes encontros informais… Eu não estou completo, acabado ou realizado, mais do que vocês.
Havemos de ter, em alguma ocasião, uma noite inteiramente informal… serei delicado quanto a quaisquer ligações que eu possa estabelecer.

(Fim às 23:14. Os olhos da Jane estiveram fechados e terminou com humor. O modo foi agradável e animado. Por vezes os olhos estiveram abertos, muito escuros. Em vários momentos alternou muito rapidamente entre o estado de transe e o normal — mais rapidamente do que aqui indicado. Não lhe causou dificuldade.)

(Esta experiência lembrou-me que a Jane poderia tentar uma pequena experiência própria na próxima ocasião de troca informal: que fosse a própria Jane a fazer perguntas e depois entrar em transe para lhes responder. Concordou que deve resultar, sobretudo se for capaz, como ele, de manter conversa com três pessoas quase em simultâneo.)

(Durante esta troca informal, a Jane esteve dissociada, como de costume. Já participou em três trocas deste tipo: nas 169.ª, 170.ª e 177.ª. Nesta de hoje, a voz não foi tão grave como na sessão regular imediatamente anterior, mas falou bastante depressa.)

SESSÃO 178

16 de agosto de 1965

(Na quinta-feira, 12 de agosto, recebemos uma carta do Dr. Instream algo intrigante para nós; nela não mencionava ter recebido a cópia da 175.ª sessão, que enviámos em 5 de agosto. Essa sessão continha algum material clarividente-telepático, presumivelmente referente ao Dr. Instream ou a pessoas que ele conhece, que queríamos verificar.)

(A Jane tem praticado tempo psicológico com regularidade. Relata que atinge o seu habitual "bom estado", com pouco mais a acontecer. As únicas sugestões que agora se dá a si mesma são no sentido de estar completamente relaxada e livre de espaço e tempo. Antigamente usava muitas mais sugestões.)

(Recorde-se que, na 140.ª sessão, foi sugerido à Jane que evitasse o tempo psicológico por algum tempo, depois de, sem querer, ter ido demasiado longe, demasiado depressa. Uma semana depois retomou o tempo psicológico em regime reduzido. Agora, mesmo estando de novo na sua meia hora habitual, não teve experiências dignas de nota desde então. Contudo, teve algumas experiências clarividentes bastante surpreendentes fora do tempo psicológico.)

(A noite estava muito quente e húmida e realizámos a sessão na grande sala da frente, onde temos um aparelho de arrefecimento. Por estarem as janelas abertas, o ruído do trânsito incomodava-me. A Jane falou sentada e de olhos fechados. A voz estava baixa — demasiado baixa, como se viu. Tive dificuldade em ouvi-la e, pouco depois de começar, ela aproximou a cadeira da minha mesa e a voz ganhou um pouco de volume. Usou muitas pausas.)

Boa noite.

("Boa noite.")

Vemos que o Ruburt está a esforçar-se demasiado fora das nossas sessões.

Ele está a ir muito bem nas sessões. Porém, nas experiências de tempo psicológico, está a esforçar-se demasiado. Isso leva a uma constrição. O que queremos é expansão.

(A Jane aproximou de novo a cadeira, depois de eu lhe ter pedido para repetir algumas palavras.)

Ele não deve preocupar-se com quaisquer investigações sobre as nossas sessões. As coisas serão tratadas de forma muito natural. Estamos focados no nosso material. Testemunhas, contudo, são benéficas para o desenvolvimento da confiança dele — e o desenvolvimento dessa confiança facilita o desenvolvimento das suas capacidades.

Haverá um período de relaxamento após a conclusão do livro, e durante esse tempo haverá uma libertação de energia psíquica que ele usará de modo muito benéfico. Ele esquece-se de se abrir quando fica demasiado preocupado com as próprias capacidades. Contudo, no estado de sonho tem-se ensinado a alcançar maior liberdade, e os resultados aparecerão.

(Desde que ele começou a discursar sobre sugestão onírica e saúde na 172.ª sessão, a Jane e eu temos vindo a experimentar estas ideias. A Jane tem tido bastantes sonhos interessantes desde então, como resultado das sugestões que faz a si mesma.)

Ele deve evitar uma atitude de "tudo ou nada". Sai-se melhor quando deixa a mente divagar, e não quando a aperta entre limites. Nos experimentos de tempo psicológico, ultimamente, concentrou-se pela força de vontade, embora não se desse conta disso. De novo, isto conduz a uma constrição.

O livro dele terá sucesso de muitas maneiras, e haverá outros livros do mesmo género. A nível subconsciente, o Ruburt sugeriu de facto os seus recentes sonhos de levitação, com resultados muito eficazes. Ele não estava suficientemente confiante nas próprias capacidades, e o êxito onírico foi muito benéfico deste ponto de vista.

Em muitos aspetos a sua natureza é extremamente espontânea de modo natural, e é este atributo que nos interessa. Faremos realmente os nossos próprios testes em várias ocasiões. Os resultados dependerão em

grande medida do desenvolvimento das capacidades do Ruburt e da sua confiança. Isto é perfeitamente natural. Ele esforça-se demasiado nos seus próprios testes. Quando se esquece de tentar, sai-se muito bem.

(A passagem acima refere-se a testes que a Jane faz consigo própria. Por vezes envolvem cartas Zener do Dr. Rhine, por vezes objetos selados em envelopes, etc. A Jane não se tem estendido muito nesses testes, sobretudo por falta de tempo. Ainda assim, interessa-se por descobrir que outras capacidades poderá ter fora das sessões.)

Há muitos pormenores aqui que discutiremos com toda a minúcia. Nos seus experimentos de tempo psicológico, porém, ele deve lembrar-se de que focar para fora, dentro e através do universo, é expandir e focar para dentro simultaneamente. Tem de procurar a expansão antes de procurar os resultados ou os efeitos da expansão.

Ajudaria se se deixasse levar do mesmo modo que faz quando trabalha a poesia. Será, de facto, benéfico para ambos sugerirem ao subconsciente que vos permita desenvolver as vossas capacidades psíquicas e, depois, esquecerem conscientemente o assunto.

O Ruburt concede-se essa liberdade… até começar a remoer o tema. Vamos começar, lentamente, a desenvolver mais as suas capacidades nas nossas sessões. Podemos até iniciar nós próprios um programa.

Como sabem, os efeitos não são a minha principal preocupação. Podem, no entanto, ser benéficos sob vários pontos de vista, e também dar confiança ao Ruburt. Quaisquer efeitos deste tipo ocorrerão dentro do enquadramento das nossas sessões, e devemos trabalhar sempre num ambiente de integridade mútua.

Eu sugiro a vossa pausa, e depois passaremos a outros assuntos.

(Pausa às 21:22. A Jane estava dissociada, como de costume, para uma primeira pausa. Os olhos permaneceram fechados; a voz fora suficientemente alta para se sobrepor ao ruído do trânsito. O ruído incomodou-me, mas a Jane disse que, enquanto falava, não estava consciente de distrações.)

(Usou muitas pausas, algumas perto de um minuto. O "sotaque" também esteve por vezes evidente. Retomou num ritmo algo mais rápido, novamente de olhos fechados, às 21:30.)

Agora. As ligações entre o self que sonha e o self de vigília, e entre o universo onírico e o universo físico, existem em níveis químicos, eletromagnéticos e psíquicos.

Estão completamente entrelaçadas. Efeitos num lado refletem-se no outro. Como já supunhas, Joseph, sugestões recebidas durante o sono são muitas vezes executadas pela personalidade de vigília.

(Talvez valha a pena um desvio rápido para abordar o ponto levantado no parágrafo anterior. Creio que aqui ele se refere a uma experiência minha. Tanto quanto me recordo, foi a primeira vez que me

tornei conscientemente ciente de que um sonho podia influenciar uma ação em vigília.

Na noite de terça-feira, 22 de junho, tive cinco sonhos que escrevi no caderno na manhã seguinte. O sonho número cinco foi muito curto, a cores. Nele, encontrava-me a aproximar-me de um semáforo no carro. Ia por uma rua lateral, a dois quarteirões da gráfica onde trabalho. No sonho, fiquei algum tempo à espera que o semáforo ficasse verde, para me dar acesso à via principal, a Lake Street. Raramente sigo esta rota na prática, porque este semáforo favorece o tráfego intenso da Lake Street. Quem se aproxima como eu, no sonho, pode esperar até dois minutos para a mudança.

Como de hábito, depois de escrever o sonho ao levantar-me, esqueci-o logo. Saí de casa para o trabalho. Às vezes conduzo por percursos diferentes, por variedade. Nessa manhã, 23 de junho, assim fiz. Dei por mim nessa rua lateral, a aproximar-me do tal semáforo, sem me lembrar do sonho até esse momento.

Quando estava a poucos carros do semáforo, o sonho saltou-me de repente à mente. Tal como no sonho, parei no vermelho. O efeito foi tão surpreendente que comecei logo a perguntar-me se seria possível representar sugestões oníricas na vida de vigília. A pergunta impunha-se sobretudo porque podia ter escolhido meia dúzia de percursos para o trabalho; no entanto, tomei precisamente o que me permitiu representar o sonho da noite anterior, sem estar conscientemente ciente dele.)

Sugestões feitas pela personalidade de vigília também são executadas pelo self adormecido. As características da personalidade adormecida determinam, portanto, em parte, a existência física do self de vigília. Procuram-se, recebem-se e trabalham-se soluções para problemas no estado de sonho. O ambiente físico é então diretamente afetado pelas atividades do self que sonha.

Capacidades não usadas pela personalidade de vigília são utilizadas no estado de sonho. Um estudo das atividades oníricas permitirá muitas vezes que a personalidade de vigília reconheça capacidades de que não tem consciência e descubra talentos que não está a usar. Tal estudo pode ser muito benéfico para levar a personalidade a utilizar todas as suas faculdades. Não há dúvida de que o self total é um composto formado pelos vários aspetos da personalidade tal como surge nos estados de vigília e de sonho, e noutros níveis de operação.

Existem níveis de que ainda não falámos. O repositório de potencialidades, no entanto, encontra-se contido nas camadas que não são conscientes. Regra geral, o ego escolhe, desse repositório, os elementos que considera mais benéficos para lidar com a realidade física.

Em muitos casos, porém, devido ao ambiente e a outras influências, o ego aceita poucas das capacidades disponíveis e, assim, impede o pleno

desenvolvimento da personalidade. Por necessidade, o ego rejeita mais do que aceita — e é por isso que o Ruburt tem dificuldades quando se preocupa em excesso, egocentricamente.

Na realidade, o próprio ego beneficia claramente ao permitir maior flexibilidade. Torna-se mais ativo e, até certo ponto, mais permissivo nessas condições, mas a flexibilidade envolvida acrescenta-lhe força de modo benéfico.

A preocupação do ego é uma preocupação muito ciumenta e está diretamente ligada ao conceito de necessidades de sobrevivência da personalidade dentro do universo físico. O ego que tem medo em excesso pela sobrevivência permitirá que poucas potencialidades se manifestem, a menos que estejam diretamente ligadas à sobrevivência física. O que acontece aqui, na prática, é que o ego subestima a personalidade por medo e nega precisamente as capacidades de que ela precisa — e em termos bem práticos.

Eu sugerirei a vossa pausa, e continuaremos nesta linha.

(Pausa às 21:48. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados; a voz ficou um pouco mais forte e o ritmo acelerou bastante durante a transmissão. O sotaque voltou a notar-se por vezes.)

(Retomou do mesmo modo às 21:57.)

O ego que ignora demasiadas das possibilidades do self interior depressa entra em grandes dificuldades e é forçado a reconhecer que tem considerado a sobrevivência de modo muito limitado.

Porque, nessas circunstâncias, a personalidade mirra e, em última análise, o self físico morrerá antes do tempo — apesar de todos os esforços de emergência do ego — a menos que este faça o esforço necessário. A sobrevivência no universo físico, como em todos os outros, é determinada pelo pleno desenvolvimento do potencial.

O maior desenvolvimento possível permite a maior segurança possível, pois esse desenvolvimento manifesta-se fisicamente e de todas as outras maneiras. Todo o gestalt funciona simplesmente melhor, com mais eficiência e mais alegria — da mais pequena célula aos aspetos mais organizados da personalidade.

Poderão achar útil — e certamente fascinante — estudar os vossos próprios sonhos procurando, no respetivo enquadramento, capacidades de que o ego não tem consciência.

(A Jane fez agora uma longa pausa e depois sorriu.)

Os teus talentos trabalharam pela sobrevivência da tua personalidade, Joseph. Deram-te uma força que não terias se o teu ego não lhes tivesse permitido emergir. Podes não pensar nas tuas capacidades artísticas como servindo um propósito prático no que toca à sobrevivência; ainda assim, elas têm sido a tua principal segurança — e de formas muito práticas.

Sem um sentido de alegria e de realização interior, e sem desenvolvimento de potencial, a personalidade não só deixará de florescer, como o self interior recusará manter a estrutura física de modo adequado. Isto é extremamente importante. Medidas superficiais não enganam o self interior.

Discutiremos, durante algumas sessões, a natureza dos sonhos, falando praticamente e a partir de muitos pontos de vista. Serão dadas outras sugestões de benefício geral. Espero, no futuro, tornar estes pontos suficientemente claros para que possais descobrir ligações definidas onde antes não as viam, atando situações de vigília e de sonho com resultados bastante surpreendentes.

As sugestões mais úteis, de forma mais imediata, dizem respeito à terapia de sonho, à resolução de problemas e à busca de capacidades tal como se manifestam no estado de sonho.

A energia usada para construir sonhos é tão intensa quanto a energia usada no estado de vigília, mas não há exaustão, porque o self adormecido usa a energia de modo mais natural — reconhecendo que está disponível e operando com maior liberdade.

A energia é usada de forma mais difusa do que no estado de vigília. Não tem de ser focada apenas numa direção principal. É tão intensa, mas tem um raio de ação mais amplo. Não há esforço envolvido.

Esta é uma das razões pelas quais sugestões de saúde dadas imediatamente antes de dormir são tão eficazes. Aliás, são um excelente treino. A expectativa também vos pode ajudar. Neste caso, devem ser dadas sugestões que conduzam a sonhos em que uma situação desejada é concretizada. O sonho aumentará então e ativará as vossas próprias expectativas. E, como sabem, as expectativas em si têm muito a ver com o facto de uma dada situação ocorrer ou não.

Discussões pormenorizadas serão feitas sobre todos estes pontos, antes de encerrarmos estes assuntos.

Agora encerrarei a nossa sessão. E o Ruburt deve reler em particular a primeira parte da sessão várias vezes.

Os meus mais calorosos votos para ambos.

(“Boa noite.”)

(Fim às 22:20. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados. O ritmo foi bom, a voz normal, com um toque ocasional de sotaque. A noite quente e húmida não a incomodou durante as transmissões.)

SESSÃO 179

18 de agosto de 1965

(Na última sessão foi comentado favoravelmente tentarmos alguns testes com a Jane e comigo. Uma hora antes da sessão desta noite, sem avisar a Jane, fiz a tinta preta um desenho do símbolo abaixo numa pequena folha. [Este seria o nosso primeiro "teste do envelope".])

(Dobrei a folha, meti-a num envelope e selei; depois selei este envelope dentro de outro, para não haver hipótese de ver através do papel. A ideia era entregar o envelope à Jane imediatamente antes de ela entrar em transe. Queria ver quanto, se algo, do conteúdo a Jane ou ele conseguiriam descrever.)

(Curiosamente, a Jane voltou ao meu estúdio quando eu escrevia o parágrafo acima à mão. Costumo redigir estas notas preliminares antes da sessão para poupar tempo. Tentei desviá-la, mas ela leu as palavras "sem avisar a Jane". Saiu quando lho pedi, mas achei então que tinha ficado alerta a algo invulgar e poderia antecipar algum teste. Eu não queria deixá-la nervosa.)

(Escolhi o símbolo porque ele já tratara de uma versão dele nas 68.ª, 75.ª, 83.ª e 84.ª sessões, em ligação com a ida do Bill Macdonnel a Provincetown, MA, no verão passado. Ele insistiu que o Bill tinha visto um símbolo semelhante num barco a remos em Provincetown, embora o Bill não se lembrasse. Outros dados dados sobre a viagem foram confirmados. Note-se que juntei as minhas iniciais ao símbolo. A ideia era que usar tal desenho num teste suscitasse um pouco mais de envolvimento emocional, já que o Bill ficava incluído, juntamente com ele, a Jane e eu.)

(Eu não sabia se o teste seria telepático, clarividente ou uma combinação. Achei que agora seria diferente, visto a Jane provavelmente estar alerta. Confirmou-o mesmo antes da sessão, quando me perguntou; entreguei-lhe o envelope às 20:57. Admitiu algum nervosismo, embora não muito. Disse também que achava que ele poderia dirigir a sessão ao Dr. Instream e que, se o fizesse, preferia não se distrair. Assim, poderia não mexer no envelope.)

(Como estava outra noite muito quente e húmida, fizemos a sessão na sala grande da frente, onde o ar circula melhor. O ruído do trânsito voltou a ser problema; as janelas tinham de ficar abertas, embora com os estores corridos. A qualidade do ar parecia agravar o ruído e, muitas vezes, durante a sessão, a Jane parecia fazer pausa até o barulho abrandar. Senti que o ruído, sendo tão problemático, influenciava a qualidade da sessão.)

(Estranhamente, a Jane não falou demasiado alto. No início falou sentada e de olhos fechados. Inclinou-se para a frente na cadeira de baloiço, segurando o envelope entre as mãos. Usou muitas pausas, algumas bem longas.)

Boa noite.

("Boa noite.")

Gostaria de fazer aqui alguns pontos em ligação com a carta que recebestes recentemente do Dr. Instream.

Antes de mais, não tenho informação de estar a estabelecer quaisquer condições irrazoáveis ou impossíveis. Um clima de confiança — confiança mútua — parece, no entanto, indispensável. A espontaneidade tem de ser permitida.

Estes dois fatores são extremamente importantes. Eu não os imponho como condições. É simplesmente um facto que pouco será alcançado sem eles.

(Carros e camiões ribombavam lá fora, e a Jane ficou calada até o ruído abrandar um pouco. Ele refere-se acima à carta de 10 de agosto do Dr. Instream.)

Outro encontro entre o Dr. Instream e comigo seria vantajoso, para podermos falar claramente. Talvez tal encontro facilitasse o entendimento mútuo, sem o qual semelhante empreendimento tem poucas hipóteses de sucesso.

O nosso principal problema é simplesmente a confiança do Ruburt, ou a falta dela. Com o tempo, isto não nos incomodará. Falei de modo claro na sessão gravada e não me arrependo. Não sou apenas objetivo; sou também, talvez infelizmente, dado à franqueza.

(Outra pausa longa, até o ruído do trânsito baixar. A sessão gravada dirigida ao Dr. Instream é a 170.ª.)

Disse muito claramente que colaboraria em qualquer empreendimento conduzido com integridade — e assim farei. Quando falei em termos, dizendo que os meus termos deviam ser aceites, não estava, repito, a falar de condições impossíveis; apenas de que espontaneidade, confiança e integridade fossem fatores necessários no nosso esforço.

É bem verdade que, do meu ponto de vista, prova não é necessária. Talvez o seja do vosso. Isto é compreensível e, dado que o reconheço, não vejo como se torna um problema — especialmente porque sublinhei mais de uma vez que colaboraria.

A minha reação emocional, porém, foi perfeitamente legítima. Preferiria, se possível, que se fizesse um encontro informal entre nós, como preliminar ao nosso empreendimento. Não faço questão de cerimónias, mas julgo adequado um convívio amistoso nas circunstâncias.

Por um lado, gostaria de saber especificamente o que o Dr. Instream tem em mente e preferiria trabalharmos a partir daí. Isto poderia ser discutido entre nós.

Agora sugiro a vossa pausa.

(Pausa às 21:18. A Jane disse que estava dissociada, como de costume, para uma primeira transmissão. Os olhos permaneceram

fechados. Usou muitas pausas além das indicadas e disse que, por vezes, estava consciente do ruído do trânsito. Manteve o envelope na mão durante toda a transmissão.)

(A voz fora bastante baixa e continuou assim. Novamente de olhos fechados, e segurando o envelope, retomou às 21:26.)

Um encontro assim ajudaria a pôr o Ruburt à vontade.

É importante, porém, que ele não sinta pressão. A ideia de testes deixa-o algo inquieto, mas isso pode ser ultrapassado sem grande dificuldade com o tempo.

Consideraria um gesto de cortesia que o Dr. Instream se familiarizasse com algum do nosso material.

Agora, quanto a nós: o Ruburt tem de trabalhar algumas coisas por conta própria, como sabe. Não há dúvida de que tudo isto ainda lhe parece estranho, e ele está a aclimatar-se às novas condições à medida que surgem.

É compreensível que, por vezes, fique inquieto nessas circunstâncias. É uma excelente ideia ter retomado a pintura, pois desvia a sua atenção para outras coisas. Procuraremos gerir as nossas relações com o mundo exterior de modo a que as vossas situações privadas não sejam incomodadas mais do que o estritamente necessário.

(Outra pausa longa. A Jane estava inclinada para a frente, cabeça baixa, segurando o envelope do teste.)

O Ruburt tem estado, ultimamente, num período em que procura conhecer as próprias capacidades. Isto tem-se refletido nas atividades oníricas e também na situação de vigília. A concentração nos fenómenos psíquicos em geral — incluindo a concentração no livro — deixou-o algo cansado. É muito temporário e já começa a encontrar novas reservas de energia. Estou a ser brando com ele agora, pelos motivos acima.

Vamos ver o que conseguimos fazer com o envelope. Contém papel com escrita, impressa ou talvez dactilografada, e também creio que manuscrita. Pode ser algo do género de uma licença, mas tem natureza legal mais do que nota pessoal, azul ou verde e branco, o manuscrito em linhas impressas. Creio que te pertence, Joseph, e que, sendo teu, tem uma conotação legal.

(A Jane fez uma pausa de duração média. Continuava de olhos fechados, segurando o envelope, sem o manipular ativamente. Transmitira a informação acima de forma calma e regular.)

Parece que outra pessoa também está envolvida de algum modo, um homem.

(Outra pausa, mais longa.)

O Ruburt tem estado algo inquieto com a ideia do teste. Em certa medida, isto pode afetar os resultados. No entanto, o simples facto de ter permitido que o teste fosse feito mostra que a atitude dele está a melhorar.

Agora sugerirei uma breve pausa.

(Pausa às 21:43. A Jane estava dissociada, como de costume. O trânsito voltara a ficar ruidoso, e ela disse achar que ele marcou a pausa por causa disso. A Jane apercebeu-se de que estava a falar do envelope. Quando o abriu, ficou bastante desapontada com os resultados. Eu, pelo contrário, fiquei satisfeito.)

(Não tínhamos ideia de como interpretar uma experiência deste tipo, nem sequer se existe uma melhor forma única. Contariam "erros" por omissão? Ele não mencionou nenhum símbolo, mas usou as palavras manuscrito e impresso. Para mim, impresso significa produzido mecanicamente; para a Jane, impresso significa letras feitas à mão, como as minhas iniciais por baixo do símbolo.)

(Ele não mencionou dois envelopes, embora a Jane dissesse que sabia que eram dois. É também evidente que o tato, por si só, pode dar informação sobre se o envelope contém papel, algum tipo de cartão ou outro material mais pesado, ou talvez metal.)

(Eu fiquei intrigado com o motivo de ele, ou a Jane, terem sido tão categóricos ao afirmar que o envelope continha uma licença ou documento semelhante, quando a Jane revelou que, na última pausa, pensara que os envelopes continham uma licença. Achámos muito interessante que os dados baseados nos pensamentos conscientes da Jane se revelassem os incorretos. Recorde-se que ele/ela fez uma pausa antes de transmitir a última linha de informação sobre os envelopes. Esta informação considero-a um acerto direto. Outra pessoa, o Bill Macdonnel, está envolvida com o símbolo. Ver as minhas notas nas páginas 199–200.)

(Posso dizer que, quando ele/ela fez a pausa antes de transmitir essa última linha, tive a sensação de que ocorrera uma mudança interna de controlo; que ele, e não a Jane, era responsável pela última linha de material. Não havia evidência objetiva em que pudesse basear essa sensação, mas ainda assim senti-a. E, claro, eu sabia, à medida que a Jane a transmitia, que a informação sobre a licença não estava correta.)

(A Jane disse que ele próprio foi categórico quanto a estar outro homem envolvido com o conteúdo do envelope. O pensamento dela, enquanto falava, era de que estaria envolvida uma mulher; mas ele, disse ela, não lhe permitiu afirmar que estava envolvida uma mulher. Assim, parece que, ao dar o material sobre o envelope, a Jane estava a recorrer a dois níveis de consciência em simultâneo.)

(O ruído do trânsito ainda era audível. A Jane retomou com voz um pouco mais alta, de olhos fechados, às 21:57.)

Não teremos uma sessão longa.

A combinação do trânsito e do teste, de que o Ruburt tinha consciência, serviu — ainda que ligeiramente — para o desconcertar. No entanto, há alguns pontos que gostaria de abordar.

Estamos aqui a lidar com algo bastante invulgar, na medida em que tentamos permitir que duas personalidades coexistam lado a lado, por assim dizer. O Ruburt não está num transe profundo. Eu não substituo a personalidade dele. Ele permite-me, nas nossas sessões, coexistir com ele.

Um transe mais profundo permitir-nos-ia obter resultados menos distorcidos num teste como este, inicialmente, mas os nossos resultados irão melhorar. E tais experiências serão úteis, porque as várias camadas das duas personalidades — a do Ruburt e a minha — serão vistas nos seus modos de funcionamento.

O Ruburt aprenderá muito depressa com este treino. É preciso lembrar que isto é novo para ele e, por vezes, tem de distinguir entre as minhas comunicações e os pensamentos dele. Este tipo de prática será muito benéfico e, embora ele possa não o pensar conscientemente, vai reforçar-lhe a confiança.

("Tinhas consciência de que ele estava a distorcer a informação enquanto falava?")

(A Jane fez uma pausa e franziu o sobrolho.)

A um nível, sim. Porém, esta é uma relação bastante permissiva em muitos aspetos, e uma das minhas preocupações primordiais tem sido permitir que ambos reconheçam e desenvolvam as próprias capacidades. As distorções que surgiram são muito úteis, porque permitem ao Ruburt diferenciar entre as minhas comunicações e os seus próprios pensamentos. Às vezes tem tido dificuldade nisso, como é perfeitamente natural. Isto não acontece quando ele não sabe de antemão que está planeado um teste, quando eu falo espontaneamente; por exemplo, quando, numa ocasião, dei pormenores definidos sobre as férias do vosso Mark.

(O Mark é o nome-entidade do Bill Macdonnel. Ver as sessões 68, 75, 83 e 84, e as páginas 199–200. O Bill confirmou praticamente todos os pormenores que nos foram dados sobre a viagem a Provincetown no verão passado.)

Os traços que pendiam à frente do rosto dele não o incomodaram, porque não sabia o que eu tencionava fazer. Para registo, acrescentemos que isto ocorreu com luz plena.

(Ver a 68.ª sessão. Nessa sessão, em que o Bill Macdonnel viu uma aparição durante cerca de uma hora, o Bill e eu vimos um conjunto de traços independente que parecia pairar mesmo à frente dos traços da Jane.)

A repetição destes testes será benéfica e a capacidade dele de deixar passar material sem distorções crescerá. Entretanto, também podem beneficiar com os fracassos. Estamos a tentar desenvolver as capacidades do Ruburt. Elas não estão, de modo algum, totalmente desenvolvidas.

(A Jane falou grande parte da noite com a cabeça ligeiramente inclinada. Muito recentemente ergueu-a um pouco e vi que os olhos

pareciam semicerrados. Agora, às 22:15, abriram-se. Ela olhou para mim com naturalidade. Os olhos estavam muito escuros, sem brilhos.)

(Os cigarros da Jane estavam na mesa ao lado. Acendeu um enquanto continuava a falar, em voz baixa. O ruído do trânsito tinha abrandado. Não ficou a olhar para mim constantemente.)

O meu interesse está no desenvolvimento das capacidades. As provas serão um resultado natural. Comunico convosco através do Ruburt. Estou, até certo ponto, dependente dele. Cabe-me treiná-lo, e testes como este ajudar-nos-ão nesse objetivo.

A minha única preocupação é que ele não se assuste e desista. Creio, porém, que a nossa base é suficientemente sólida para podermos avançar com segurança nesta direção.

A tua ideia, Joseph, foi basicamente boa, para treino. Não foi suficientemente científica, mesmo que os resultados fossem 100% corretos — o que não foram — para o Dr. Instream. Mas é um começo.

Usar um procedimento destes em cada sessão fará muito para eliminar a inquietação do Ruburt e reforçar-lhe a confiança. Falta, porém, um impulso emocional. De algum modo, talvez no futuro, poderemos fazer algo para introduzir um impulso emocional qualquer, pois será propício ao sucesso.

(Os olhos da Jane fechavam-se por vezes enquanto falava. A voz estava baixa e ela continuava a fumar.)

Experiências semelhantes podem ser feitas com o nosso jesuíta amigo e com ela, que não gosta da família felina.

(Aqui refere-se ao Bill e à Peggy Gallagher, que testemunharam várias sessões. Na semana passada concordaram em participar em alguns testes. No início, os exercícios envolveriam procedimentos simples, como os Gallagher, em casa, focarem objetos que a Jane e eu não vimos, a horas marcadas durante sessões na nossa casa.)

Tais experiências podem ser feitas por conta própria e também em ligação com as nossas sessões.

("Gostaríamos de experimentá-las em ligação com as sessões.")

Estou perfeitamente disposto. Podem ter algumas dificuldades com o Ruburt, mas presumo que saberão contorná-las.

Sugiro uma breve pausa.

(Pausa às 22:24. A Jane estava dissociada, como de costume. Tinha os olhos abertos quando a pausa chegou; pestanejou várias vezes e saiu do transe. Enquanto falava, tinha consciência de que os olhos estavam abertos. A voz manteve-se baixa.)

(Esperávamos uma pausa "normal", mas mal começámos a relaxar e ele voltou a manifestar-se. Desta vez a Jane falou, na maior parte do tempo, de olhos fechados, em voz baixa e com pausas. Retomou às 22:25.)

Pensando melhor, farei alguns comentários e encerrarei a sessão.

Um encontro com o Dr. Instream reforçará a confiança do Ruburt, no sentido em que ele sentirá que sabe com quem está a lidar. Eu sei, mas o Ruburt precisa de sentir um reforço amistoso da parte do doutor.
Isto não é estritamente necessário, mas seria vantajoso. Ele reage à atmosfera emocional e as suas capacidades funcionam melhor se sentir que está a investigar estes assuntos em conjunto com pessoas interessadas, do que se sentir que está a ser observado com ceticismo.

(Os olhos da Jane abriram-se de novo e ela acendeu um cigarro enquanto falava.)

Tem de haver cooperação amigável. Mesmo investigações científicas podem florescer num tal ambiente. Agora encerraremos a sessão. Os meus votos mais calorosos para ambos e as minhas saudações ao Dr. Instream.

("Boa noite.")

(Fim às 22:30. A Jane estava dissociada, como de costume. Terminou a sessão de olhos fechados. A voz manteve-se baixa.)

(Mais uma vez, mal tínhamos começado a discutir a sessão e ele voltou brevemente. A Jane falou de olhos fechados. A voz estava baixa e ela continuou a fumar. Retomou às 22:31.)

No conjunto, não nos saímos mal, tendo em conta que o Ruburt foi prevenido de que haveria um teste.
Obterão melhores resultados ou se o Ruburt não souber de antemão que será feito qualquer tipo de teste, ou se tais testes se tornarem tão comuns que deixem de o preocupar.
Uma empatia emocional, estabelecida entre o Ruburt e o Dr. Instream, ajudaria-nos sem dúvida.

(A Jane fez uma longa pausa.)

Um encontro informal como o que sugeri, talvez em "terreno caseiro" do Ruburt, reforçaria essa empatia. E uma atitude franca e objetiva por parte do Dr. Instream nas suas cartas também ajudaria.
O Ruburt sente, em certa medida, que há aqui uma falta.

("Boa noite.")

(Fim às 22:33. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados.)

(Ela disse que preferia que os testes fossem dados com frequência, para que se habituasse a eles; tal como se habituou a falar sentada e, ocasionalmente, com os olhos abertos.)

SESSÃO 180

23 de agosto de 1965

(A Jane concluiu o seu livro sobre PES para todos os efeitos práticos e tem andado a procurar no material dele uma citação adequada para fechar o capítulo final. Eu sugeri que pedisse esta noite algumas palavras apropriadas.)

(A Jane tem melhorado nos seus exercícios de tempo psicológico desde que, na 178.ª sessão, foi aconselhada a não se esforçar tanto. Hoje alcançou um excelente estado.)

(Como fiz para a 179.ª sessão, preparei um envelope de teste caso surgisse oportunidade de o usarmos durante a sessão. Desta vez, o duplo envelope continha uma fotografia a preto e branco que tirei à Jane em York Beach, ME, há pouco mais de um ano. Pensei que isto traria um conteúdo emocional extra, como aconteceu com o símbolo usado no primeiro teste. [Este é o nosso segundo teste do género.])

(Recorde-se que foi em York Beach, em agosto de 1963, que a Jane e eu vimos os fragmentos que, segundo ele, nós próprios tínhamos criado, no espaço de dança chamado Driftwood Lounge. Isto foi alguns meses antes das sessões começarem. A fotografia foi tirada na praia, a uns 200 metros do Driftwood. Para material sobre York Beach ver as sessões 9, 15, 17, 69 e 80 nos Volumes 1 e 2.)

(Tive o cuidado de a Jane não me ver a preparar os envelopes esta noite, embora soubesse bem que poderia haver um teste. Conversámos sobre o assunto mais cedo, mas ela não me deu um "sim" ou "não" inequívoco quanto a transformarmos estes testes numa rotina diária nas sessões. Ver os comentários dele sobre isto na última sessão.)

(A sessão desta noite foi realizada na nossa sala de trás. A minha mesa fica ao lado de uma estante e, antes da sessão, enfiei o envelope de teste entre dois livros sem a Jane presente. Assim, podia alcançá-lo facilmente durante a sessão.)

(A Jane falou sentada e de olhos fechados durante toda a sessão. A voz estava baixa e, embora usasse pausas, o seu discurso foi, na maior parte do tempo, bastante rápido. Começou a falar às 20:59.)

Boa noite.

("Boa noite.")

O nosso Ruburt está de facto a relaxar, tendo acabado de terminar o seu livro, e tem as minhas felicitações.

Poderá haver um lânguido prazer durante alguns dias. Ele deve pensar noutros assuntos, pelo menos por breves períodos, e dedicar-se a prazeres inocentes para que se renove.

A pintura há de servi-lo bem nesse sentido, e as suas energias psíquicas serão efetivamente refrescadas e renovadas.

O livro será definitivamente um sucesso, e financeiro, que representará a sua iniciação num campo ao qual ele contribuirá em boa medida. O livro representará também o início do sucesso financeiro. As razões são bastante simples, pois este é um campo onde as energias e interesses mais íntimos do Ruburt já estão enraizados.

Estava longe de ser inevitável que ele se voltasse para este campo, mas as porções mais íntimas da sua personalidade foram atraídas para ele e, dentro dele, pode desenvolver as suas capacidades, amadurecer e contribuir. Por causa deste foco intenso, haverá sucesso financeiro.

Dentro, creio, de três meses após a aceitação do livro, outro ficará assegurado; e então, nessa altura ou muito pouco depois, será assinado contrato.

As tuas próprias capacidades, Joseph, têm estado num patamar, a partir do qual começarão a elevar-se; então será alcançado outro patamar, e o processo continuará. Tais níveis de patamar são benéficos para a personalidade como um todo, porque permitem tempo para adaptações.

Quero acrescentar algumas notas aqui. O Ruburt não estava simplesmente confiante o suficiente, no episódio do Padre Trainor ontem à noite, para executar adequadamente as manipulações internas necessárias sem a tua presença. A primeira ocasião foi completamente espontânea, e o ego dele não foi excitado.

(No domingo, 22 de agosto, a Jane descobriu que a gravação das duas primeiras intervenções do Padre Trainor se estava a deteriorar, por razões desconhecidas. Ontem tentou reler os dois poemas envolvidos, mas parou antes de terminar Lepanto, de G. K. Chesterton. Começou bem a leitura, mas depressa sentiu tensão. Desligou o gravador. O Bill Macdonnel estava presente, mas eu trabalhava no estúdio. Eu, talvez demasiado cauteloso, desaconselhara a tentativa mais cedo nesse dia, porque ela manifestara cansaço geral. Também não tinha a certeza de quão simpático o Bill seria à tentativa. Ver as sessões 131 e 158 para detalhes sobre as experiências do Padre Trainor, nos Volumes 3 e 4.)

(Agora a Jane sorriu, falando baixinho.)

Vejo que não tens testes para mim esta noite. Em breve, talvez eu tenha alguns para ti.

(Foi a oportunidade perfeita para eu retirar o envelope do seu esconderijo na estante, esticar-me por cima da mesa e largá-lo no colo da Jane. Eram 21:10. Os olhos permaneceram fechados e ela não tocou no envelope.)

("Há um para ti.")

Ainda assim, terei alguns para ti. Envolverão sonhos, e trabalharemos durante algum tempo para te treinar de modo a que sonhos clarividentes

possam ser recebidos por tua sugestão. Isto pode envolver mais do que supões, mas, apesar disso, deverás aprender a gerir o estado de sono suficientemente bem para que algum êxito seja alcançado.

Quando estivermos a sós, vamos envolver-nos com variações da condição de sonho, com terapia de sonho e com a natureza e classificação dos sonhos. Deverás achar o material altamente interessante.

A substância, o tecido, a composição dos sonhos ainda não foram tratados aqui, nem discutimos os modos reais como a personalidade usa energia para construir os seus sonhos e projetá-los. Todos estes assuntos serão cobertos a fundo.

(A Jane voltou a sorrir. Pegou no envelope de teste e segurou-o com as duas mãos, afagando-o levemente por um momento, sem o dobrar muito, torcer, etc. Eram 21:14. Os olhos permaneceram fechados. Fez uma pausa curta e depois transmitiu o seguinte, em voz baixa, com ênfase suave por vezes, e pausas médias.)

Vamos ver agora o que conseguimos fazer com o teu pequeno teste e com o nosso amigo Ruburt.

Dentro do envelope, papel grosso ou cartão fino. Capto cor, talvez laranja, amarelo; mas tenho a impressão de algo soalheiro, como seria um laranja-amarelado. Tenho também a impressão de preto, e de duas pessoas.

Os números 4, 6 — talvez de idade ou de data — e uma moldura. Penso agora numa moldura de flores, e nas duas pessoas, um homem e uma mulher, e J. B. Penso também em colinas.

Podem fazer a pausa.

(Pausa às 21:18. A Jane estava dissociada, como de costume, para uma primeira transmissão. Ficou muito satisfeita com os resultados do teste, e eu também. Nenhum de nós considera estes testes científicos, mas vemo-los como um começo rumo a testes científicos.)

(A Jane disse que sentiu quando larguei o envelope no colo. Isso não a deixou nervosa; "eu já era ele", disse. No primeiro teste tinha o envelope em sua posse antes da sessão começar, e não podia deixar de saber que viria um teste.)

(Disse que, quando ele começou a falar, tentou ficar tanto quanto possível fora do processo. Teve a sensação de ele estar no primeiro plano e ela no fundo. Não se sentiu nervosa ao dar os dados.)

(Além disso, enquanto os dava, a Jane experienciou um conceito: a imagem mental de uma moldura, de algo quadrado — como é a fotografia — com uma moldura à volta. Não teve indicação de tamanho; a fotografia é 4" x 4". E, novamente, teve então um pensamento ou impressão "distante" do erro que cometera no primeiro teste acerca de uma licença, mas sentiu-se satisfeita por se manter em segundo plano.)

(A interpretação laranja-amarelo-solar desta fotografia intriga-nos particularmente porque foi tirada num dia de brilho extremo; lembramo-

nos bem porque outras fotos desse rolo, de rochas e mar, ficaram sobre-expostas pela luminosidade e reflexos. É, claro, uma foto a preto e branco. As duas pessoas envolvidas, um homem e uma mulher, podem ser a Jane e eu, que tirei a foto. Tenho 46 anos agora, mas tinha 45 quando a tirei.)

(A Jane não sabe que associação a levou a mencionar uma moldura de flores. Mais marcante ainda: quando se ouviu dizer as iniciais J. B., soube que ele queria referir-se a Jane Butts, o sujeito da fotografia. Lembra-se de se perguntar, na altura, por que não disse o seu próprio nome em voz alta. A referência a colinas vê-se claramente na foto: a Jane está sentada num conjunto de rochedos altos e escarpados da costa do Maine. Se a figura fosse pintada fora da foto, as rochas poderiam facilmente assemelhar-se a fotos aéreas de cordilheiras despidas, ou colinas, conforme a escala.)

(E, novamente, consideramos os modos dos vários níveis da mente. Com todos os dados acima, ele, ou a Jane, não usou a palavra fotografia.)

(Para outro material sobre conceitos ver as sessões 149, 151, 153 e 164.)

(A sessão retomou com a Jane novamente sentada e a falar de olhos fechados. A voz estava baixa e bastante rápida. Sorriu ao recordar o seu estado eufórico. Retoma às 21:35.)

Fico satisfeito por o Ruburt estar tão satisfeito.

Se eu consigo satisfazê-lo, então poderemos satisfazer qualquer pessoa, de tão teimoso que ele é.

Aprendeu muito, contudo, desde a nossa última sessão, e podem ver que foi muito melhor termos deixado passar as distorções no primeiro teste, pois isso permitiu-lhe aprender mais sobre a existência simultânea das nossas consciências durante uma sessão.

Posso, portanto, felicitá-lo. Há poucas limitações quanto ao que podemos fazer, e a maioria dessas limitações são humanas, existentes do lado do Ruburt mais do que do meu. Ele aprende depressa, porém, quando decide e se dispõe a aprender.

Estes testes informais são um excelente método de reforçar a sua autoconfiança. E a autoconfiança dele é absolutamente necessária para nós. É melhor que, para começar, trabalhemos deste modo, no seu terreno doméstico. Mais tarde não fará diferença, se ele progredir — como creio que fará. Para o presente imediato, e só para o presente imediato, tais testes devem ser feitos aqui. Ele preocupa-se em demasia com o objeto que os vossos amigos estão a usar no outro teste e, por agora, receio que, sem querer, distorça esse material nesse ponto.

("Sabes qual é o objeto?")

Sei qual é o objeto.

(Ele/ela respondeu em voz baixa mas firme à minha pergunta. O objeto em causa é um que a amiga da Jane, a Peggy Gallagher, anda a transportar na mala. Eu não sei o que é.)

(A Peggy trouxe o objeto ao nosso apartamento em duas visitas não relacionadas com as sessões e, naturalmente, falou dele à Jane. A Peggy começou a trazê-lo consigo há cerca de uma semana, depois de a Jane e eu perguntarmos se a Peggy e o Bill, o marido, cooperariam connosco em futuros testes.)

(Talvez também a Peggy o tenha começado a transportar porque, recentemente, a Jane teve várias experiências clarividentes envolvendo os Gallagher, e outros amigos comuns, que foram verificadas.)

Dentro de muito pouco tempo, à medida que a confiança dele for crescendo, não teremos esta dificuldade. Creio, no entanto, que ele conseguirá participar em tais testes quando os vossos amigos estiverem presentes e o objeto estiver oculto. Mas não deve ser prevenido.

É importante que estes assuntos sejam espontâneos, pelo menos durante algum tempo. Quando se sente em condições de teste, ele não se sai bem até a sua confiança estar reforçada; e nós trataremos de a reforçar.

Aprenderemos muito com estes empreendimentos, pois fornecerão lições em si mesmos e serão excelentes exemplos do modo preciso como as perceções extrassensoriais, como preferem chamá-las, são recebidas e interpretadas. O papel da associação revelar-se-á importante.

Eu sugiro uma breve pausa.

(Pausa às 21:48. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados. A voz estava baixa e bastante rápida, embora com pausas.)

(A Jane disse que sentia que ele tentava trazer material sobre o objeto dos Gallagher, e que ela procurava não o bloquear. Teve a sensação de que ele queria dizer que era pedra; no outro dia, a Jane tivera a impressão consciente de que era estanho ou metal galvanizado, do tipo que o Bill Gallagher usa em alguma da sua escultura moderna.)

(Importa notar que os Gallagher não pressionaram a Jane para nomear o objeto, em transe ou fora dele, nem eu. A Jane tem, certamente, estado consciente da sua existência, pois mencionou-mo em momentos dispersos nos últimos dias. Por isso, surpreendeu-me um pouco que a Jane ou ele estivéssemos a considerar tentar nomeá-lo agora.)

Começámos.

Interesso-me por estes assuntos porque mostrarão as formas como a personalidade trata tais dados. Serão demonstrações que sublinharão o nosso próprio texto, porque eu lidarei com elas dessa maneira.

Acabarão por fornecer as provas que os vossos cientistas exigem, mas servirão um propósito que me é ainda mais caro: exibir o procedimento operacional da personalidade humana ao manipular perceções interiores.

Iremos aumentar a confiança do Ruburt até ele estar suficientemente seguro de si, em relação a mim, para deixar passar material não distorcido quando estiverem em causa testes.

Nunca houve realmente problema com o material, porque ele não o alarmava egotisticamente. Para começo, está a sair-se muito bem. Num estado de transe ligeiro, são necessárias manipulações bastante complexas neste tipo de situação.

Ele estará, na verdade, a ganhar confiança em mim e, por conseguinte, permitir-me-á vir à frente quando for necessário que eu o faça em quaisquer investigações. Pois, apesar da minha ocasional irritabilidade com o comportamento das vossas comunidades científicas, tais homens procuram a verdade — e são poucos os que nela estão envolvidos.

Tentaremos organizar os meus testes para vós, no que respeita a sonhos clarividentes e sugestão, de modo a que também acrescentem conhecimento objetivo definido sobre a natureza da clarividência em geral.

A personalidade humana não tem limites exceto os que aceita. Não há limites para o seu desenvolvimento ou crescimento, se não aceitar limites. Não há fronteiras para o self exceto as fronteiras que o próprio self cria e perpetua arbitrariamente. Não existe véu através do qual a perceção humana não possa ver, exceto o véu da ignorância, puxado para baixo pelo ego materialista.

Aquilo que parece vazio, como o vosso espaço, é vazio apenas para quem não quer percecionar — para quem é cego por recear percecionar o que o ego não consegue compreender. O ego, porém, também é capaz de maior conhecimento, potencialidade e alcance.

Ele habita o universo físico, mas pode, de facto, também percecionar e apreciar outras realidades. O ego é parte da personalidade e, como tal, pode participar de realidades mais robustas, mais vigorosas, mais vívidas. A personalidade pode habitar — e habita — muitos mundos ao mesmo tempo.

As intuições inquisitivas e o self pesquisador, como ventos de verão, podem viajar em espaços pequenos e grandes, podem conhecer realidades mais diminutas do que cabeças de alfinete e mais massivas do que galáxias.

O poder e a capacidade da personalidade humana, de modo altamente prático, podem ser vistos como ilimitados.

O Ruburt pode usar isto para fechar o seu livro, se assim o desejar.

(Ver as minhas notas no início da sessão 180, página 206.)

Podem agora fazer uma pausa e eu continuarei, ou podem encerrar a sessão, como preferirem. Como sempre, aguardo o vosso agrado.

("Faremos uma pausa breve.")

(Pausa às 22:14. A Jane estava dissociada, como de costume.

Terminou a transmissão com um sorriso. Sentia-se muito bem. Os olhos permaneceram fechados, a voz baixa. Considerou seriamente usar o material acima para terminar o livro.)

(Retomou do mesmo modo calmo, a um ritmo um pouco mais lento e ainda de olhos fechados, às 22:20.)

Não vos vou reter muito mais.

É, no entanto, muito útil que, pelo menos agora, o Ruburt possa distinguir claramente entre as nossas duas consciências — ou, pelo menos, esteja a aprender a fazê-lo. Isto será útil também noutros aspetos. A prática mostrará em breve excelentes resultados. Ele simplesmente saberá quais são os canais e, portanto, poderá mudar a sua frequência, por assim dizer, com mão mais segura. Esta foi uma sessão muito esclarecedora para vós, e alcançámos resultados que ainda aqui não se mostram. Tens alguma pergunta, Joseph?

("Houve algum elemento de telepatia entre nós, no teste desta noite?")

No teste desta noite?

("Sim.")

O teste desta noite tratou de clarividência. Embora eu tenha acontecido recolher a minha informação dessa forma — e poderia tê-la obtido, com igual facilidade, por comunicação telepática. No futuro, imagino que os testes serão montados da maneira que for necessária.

("E no primeiro teste?")

(Ver a 179.ª sessão.)

O primeiro teste foi o mesmo.

Eu próprio funciono bem dessa maneira. Em muitos casos, porém, os dados podem ser recebidos de um ou de outro modo, e a telepatia poderá estar envolvida noutros testes. Eu, pelas minhas razões e peculiaridades, costumo obter tal informação clarividentemente; e teremos muito a dizer sobre as formas como essa informação é recebida e interpretada, pois isto é muito importante.

Se tiveres mais perguntas, farei o possível por respondê-las. Caso contrário, encerraremos a sessão.

("Por agora não tenho mais.")

As minhas felicitações, então. A tua parte nestas sessões é extremamente importante, como espero que saibas.

("Sim. Boa noite.")

(Fim às 22:28. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados. A voz foi, na maior parte, baixa e rápida.)

SESSÃO 181

25 de agosto de 1965

(A Jane decidiu usar as passagens sobre potencialidades humanas ilimitadas, dadas pelo Seth na última sessão, para encerrar o seu livro sobre PES.)

(A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados, às 20:59. A sua voz estava baixa; o ritmo era bastante rápido, embora usasse pausas.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

O ego roça a camada mais superficial da realidade e da experiência. Isto não resulta de qualquer qualidade intrinsecamente egotista. É verdade que a responsabilidade do ego é a relação entre o eu e o ambiente físico. Ele tem, por necessidade, de estar focado dentro dos limites da realidade física.

No entanto, ele é plenamente capaz de perceber muito mais do que o homem ocidental lhe permite perceber. O medo, a ignorância e a superstição limitam, de forma bastante óbvia, as potencialidades do ego e, portanto, até certo ponto limitam a sua eficácia mesmo dentro do universo físico.

O ego, em muitos casos, não consegue experienciar diretamente certas intuições e vivências psicológicas, mas consegue experienciá-las na medida em que pode estar ciente delas numa base intelectual. Quando o treino força o ego a tornar-se demasiado rígido e a limitar a sua perceção de outras realidades, então as intuições não serão aceites pelo ego porque a experiência intuitiva não se encaixará no quadro de realidade tal como o ego a vê.

O ego, por causa da sua responsabilidade, vai portanto lutar contra aquilo que considera então uma ameaça desconhecida à sobrevivência. Iniciam-se, assim, lutas totalmente desnecessárias. Nós queremos trazer a compreensão intuitiva a um ponto em que o ego a aceite.

Nos nossos experimentos com sonhos, portanto, este é um dos objetivos que esperamos alcançar. O ego não está, por si só, equipado para mergulhar diretamente em realidades não físicas. Se o ego for treinado para ser flexível, no entanto, ele aceitará tal conhecimento proveniente do subconsciente e de outros horizontes mais amplos do eu.

O nosso ego tem de ter os pés bem assentes na terra; ele fica fora do seu elemento, nu e num ambiente desconhecido, fora das características normais da existência física. A sua desconfiança básica da experiência onírica é necessária para o equilíbrio global da personalidade. A realidade física é uma rocha à qual o ego tem de se agarrar e da qual ele retira o poder, a energia, a posição e a razão de existir.

Isto fornece o equilíbrio e o controlo necessários, e resulta no ancoradouro firme da personalidade no ambiente em que ela tem de sobreviver. Têm aqui uma das razões principais pelas quais vocês devem pedir ao subconsciente que vos permita recordar os vossos sonhos. O ego não veria razão para tal memória e, por princípio geral, tenta reprimi-la.

Ainda assim, graças a este excelente equilíbrio e a estes finos controlos, o ego aceitará conhecimento derivado do estado de sonho, como um homem poderia aceitar uma mensagem de uma terra distante onde ele não deseja viver e cujo ambiente tanto o deixaria perplexo como o assustaria.

Nos nossos experimentos com sonhos, então, nós permitir-vos-emos trazer tais mensagens ao ego. Nós tentaremos mapear esse país exótico de tal modo que o ego consiga entender o que lá existe em termos de recursos que possam ser usados em seu benefício. Nós mapearemos este estado de sonho a partir de várias perspetivas, até o conhecerem muito bem.

Eu sugiro uma pausa.

(Pausa às 21:16. A Jane estava dissociada, como é habitual numa primeira transmissão. Os olhos tinham permanecido fechados. Ela retomou com a mesma fala rápida e baixa, novamente de olhos fechados, às 21:20.)

Por várias razões, teremos uma sessão relativamente breve esta noite.

Eu quero dar-vos mais material para completar o nosso esboço de futuras sessões sobre a realidade dos sonhos. Eu tencionei dar-vos uma noite completamente livre, por pura bondade de o meu coração, e porque muito em breve nos iremos ocupar de discussões relativamente significativas, e uma pausa far-vos-á bem.

Em vez de faltar a uma sessão, no entanto, decidi dar-vos este pequeno material preliminar esta noite e depois encerrar a escola mais cedo.

(A Jane sorriu. Ela falava com calma divertida.)

Nós iremos envolver-nos num estudo das características do mundo dos sonhos em geral e tentaremos isolá-lo como uma realidade separada, apenas para fins de exame. Depois considerá-lo-emos cuidadosamente na sua relação com a realidade física, usando comparações e dissemelhanças.

Isto permitir-nos-á então avançar para a relação entre a personalidade desperta e a personalidade adormecida, e descobrir as muitas maneiras pelas quais os objetivos e desígnios da personalidade não só se refletem como às vezes se concretizam no e através do estado de sonho.

Normalmente, o estado de sonho é considerado de um ponto de vista negativo e comparado desfavoravelmente com a realidade de vigília. A ênfase recai sobre aquelas condições presentes no estado de vigília e ausentes no estado de sonho.

Consideraremos, no entanto, aqueles aspetos da consciência que estão presentes no ambiente onírico e ausentes no ambiente físico. Nenhum estudo da personalidade humana pode pretender ser exaustivo se não tiver em consideração a importância da realidade dos sonhos.

Nas nossas discussões finais, nós iremos, de forma prática, discutir as maneiras pelas quais objetivos conscientes podem ser alcançados com a ajuda da personalidade adormecida. Todo este material será reforçado com experimentos que eu espero que vocês próprios realizem.

(A Jane voltou a sorrir. Eu reparei que os seus olhos tinham ficado semicerrados enquanto falava. Agora abriram-se. Estavam muito escuros, sem brilhos. Ela acendeu um cigarro enquanto continuava a falar.)

É espantoso como o homem lamenta as horas passadas a dormir, pois ele não se apercebe de como trabalha arduamente quando o seu ego está inconsciente.

Nós esperamos deixar isto claro. Nós esperamos apanhar-vos em flagrante. Esta fase dos nossos esforços será fascinante para vocês na sua amplitude. Vocês não voltarão a lamentar as horas passadas a dormir, pois verão quão produtivas podem ser e perceberão como elas estão entretecidas no tapete que compõe toda a vossa experiência.

Nós trataremos também, como já mencionei, da natureza do espaço, do tempo e da distância tal como aparecem no ambiente onírico. E alguns dos nossos experimentos nesta linha serão muito esclarecedores.

Aí o ego não pode ir, mas ele pode beneficiar da informação que lhe é dada e, talvez com o tempo, até uma sombra do ego possa atravessar essa terra estranha e sentir-se, de algum modo, um pouco em casa.

Eu creio que vou agora terminar a nossa sessão, a menos que haja algo que vocês prefiram discutir.

"Não, creio que não."

Os meus melhores votos, então, para ambos; e eu apreciei bastante o ambiente calmo e descontraído.

"Boa noite, Seth."

(Fim às 21:39. A Jane estava dissociada como de costume. Os olhos fecharam-se, depois abriram-se e ela saiu do transe. Ela tinha olhado para mim apenas ocasionalmente enquanto transmitia o material. A voz mantivera-se baixa e bastante rápida.)

(Curiosamente, olhando para trás, a Jane não conseguia dizer se se apercebera ou não de que tinha os olhos abertos. Mas ela tinha a certeza de estar consciente disso enquanto falava.)

SESSÃO 182

28 de agosto de 1965

(Nenhuma sessão era esperada para esta noite. O Bill e a Peggy Gallagher visitaram-nos inesperadamente por volta das 20:30. Nós os quatro decidimos tentar uma sessão como aquela de sexta-feira, 20 de agosto de 1965. Essa não evoluiu para uma sessão; o Seth não falou. Eu tenho notas separadas sobre isso, mostrando como a Jane expressou contacto vocal com uma entidade que dizia ser uma Gallagher do sexo feminino. Os detalhes dados pela entidade, porém, não eram manifestamente familiares ao Bill ou à Peggy. Depois da sessão, nós concluímos que, apesar de algo ter acontecido, a informação estava provavelmente deturpada.)

(Para começar esta noite, nós os quatro sentámo-nos à nossa pequena mesa de café, de mãos dadas. A sala estava iluminada por uma vela a menos de um metro de nós, colocada noutra mesa, e por luz refletida da cozinha, de um lado da sala de estar, e do quarto, do outro lado. A Jane começou a falar, perguntando se alguém estava presente. Eu hesitei em falar, porque numa ocasião anterior, ao tentar este procedimento, eu tinha trazido inadvertidamente o Seth. Ver a 129.ª sessão, testemunhada pela Judy e pelo Lee Wright.)

(Desta vez, no entanto, a Jane trouxe o Seth ela própria. Nós já estávamos em volta da mesa de café há uns cinco ou seis minutos quando o Seth se manifestou. Nós soltámos as mãos e relaxámos para uma troca informal que durou até à 01:23, com pausas bastante frequentes.)

(Os olhos da Jane abriram-se talvez dez minutos depois de ela começar a falar e permaneceram abertos durante a maior parte da sessão daí em diante. Ela fumou, olhou à nossa volta, etc. Os seus olhos estavam muito escuros, sem brilhos. Nenhum de nós viu qualquer indicação de alteração de traços, nem o Seth nos disse para estarmos atentos a tal. O modo de o Seth era bastante enérgico, a voz tendia para forte mas não propriamente alta. Duas vezes, numa disposição brincalhona, a voz elevou-se muito brevemente; ambas perto do fim da sessão.)

(Eu não tentei tomar notas, nem a Peggy. O que se segue é a minha reconstrução de memória, feita imediatamente após a sessão terminar. Eu mantive o meu bloco de notas ao lado da nossa cama também e, sempre que me lembrava de algo a acrescentar, fá-lo-ia, até ao meio-dia do dia seguinte. A Jane leu então as notas e sugeriu quaisquer correções de que se lembrasse. A Peggy e o Bill fizeram a maior parte das perguntas durante a sessão. Eles estão agora a ler as sessões iniciais e, por isso, o que se desenvolveu foi uma revisão condensada de alguns dos princípios principais do material, em benefício deles.)

(O Seth perguntou periodicamente se algum de nós tinha perguntas. Quanto a mim, evitei perguntas que pudessem conduzir a respostas que eu desejaria ter em papel. As perguntas dos Gallagher eram geralmente de natureza mais geral; e muitas delas tinham a ver com a história familiar do Bill. O Seth tratava geralmente o Bill por "o jesuíta amigável ou inquisitivo" e a Peggy por "a amante de gatos".)

(Grande parte da sessão foi uma espécie de revisão, como foi a 162.ª sessão, que os Gallagher também testemunharam, com a Lorraine Shafer. O material sobre a construção da matéria foi novamente abordado. O Seth falou bastante sobre a cooperação de todos os seres vivos na manutenção do nosso universo e sobre como é tão profundamente errado os seres humanos civilizados matarem. Ele deteve-se nisto com alguma extensão. Eu creio que uma observação que o Bill fez antes de a sessão começar, sobre animais, levou a isto.)

(Houve algumas informações novas aqui e ali ao longo da sessão. Uma delas indica que, embora o contacto do Seth com a Jane e comigo seja a sua primeira incursão na educação no nosso plano [o que ele já nos tinha dito há muitas sessões], ele também está em contacto com outros grupos noutros planos. Esses outros grupos não são físicos nos nossos termos. O Seth disse que esses outros grupos também têm os seus erros, como nós temos os nossos. Matar não é um deles, porém, nem as guerras.)

(Um novo efeito físico dizia respeito à vela, colocada sobre a mesa encostada à parede, talvez a cerca de um metro de o nosso grupo. Todas as janelas do apartamento estavam fechadas com exceção de uma janela da cozinha, porque a noite estava extremamente ventosa; este vento agravava a minha febre dos fenos. A vela ardia com uma chama baixa, talvez de cerca de meio centímetro de altura. O Seth, a falar sobre efeitos físicos, disse que provavelmente conseguiria fazer levitar a pequena mesa de café em torno da qual nós nos sentámos esta noite, com a ajuda do Ruburt. Mas o Ruburt ainda precisa de desenvolver mais as suas capacidades, disse o Seth. De repente, a chama da vela elevou-se de forma bem percetível, pelo menos para o dobro da altura anterior. O aumento do brilho foi claramente notório, levando todos nós a olhar para a vela. O Seth disse então que tinha feito a chama crescer. Ela manteve-se mais brilhante durante vários minutos enquanto ele continuava a falar e depois voltou a baixar. O Bill confirmou o meu pensamento da altura, de que uma rajada de vento solta tinha afetado a chama. Nós não tínhamos maneira de saber se o vento fora responsável ou não; a janela da cozinha ficava talvez a uns quatro a cinco metros, e à volta de uma esquina. O Seth continuou a dizer que a chama da vela não voltaria a crescer, porque o Ruburt estava agora alerta para o efeito e estava a observá-lo.)

(O Seth disse que a minha sensibilidade especial a dias ventosos durante a época da febre dos fenos [e da qual eu estava bem consciente] derivava de um incidente ocorrido quando eu viajava para a Califórnia com os meus pais, quando tinha cerca de três anos. [Isto seria por volta de 1922.] Num dia ventoso na pradaria, algures a oeste do Mississippi mas aquém da Costa Oeste, eu estava junto de uma colina com os meus pais. A minha mãe e o meu pai discutiam em voz alta. O pai ameaçou deixar a minha mãe, o meu irmão e a mim. O meu pai também tinha febre dos fenos. Eu já tivera crises antes, mas depois deste incidente passei a ter febre dos fenos todos os anos. [Eu sempre a tive desde que me lembro conscientemente.] Quando eu observei que o meu pai se livrara da febre dos fenos, o Seth disse que ele ma tinha passado. O Seth disse que isto é uma ocorrência comum em doenças que circulam entre um grupo familiar. Eu identifiquei-me com o meu pai por medo, continuou o Seth, porque ele ameaçou abandonar-me e, portanto, devia ser todo-poderoso; e como o meu pai tinha febre dos fenos, eu adquiri febre dos fenos como um sinal equivocado de força.)

(O Seth deteve-se sobre os monges tibetanos que usam projeção astral e seguem a sua religião estrita, enquanto o campesinato vive vidas práticas miseráveis, na maior parte sem esperança. Isto não está certo. Ele disse que os monges usam energia psíquica, que todos nós temos disponível; mas eles não a usam para fins elevados, e por isso são superficiais.)

(A Peggy perguntou ao Seth sobre um sonho recente em que ela via números em vários cantos. O Seth nomeou os números como 4 e 2; o mês de abril estava representado por 4, sendo 2 o dia desse mês. Ele não disse, porém, o que isto significava.)

(A mãe do Bill, que também era uma inválida artrítica como a mãe da Jane, era uma personalidade muito agressiva, masculina, que desenvolveu artrite para perder a mobilidade e assim evitar magoar o pai do Bill e os filhos. Ela sentia uma raiva e uma agressividade crescentes que não conseguia controlar. O Seth disse que a associação funcionou aqui, no sentido em que a Jane pôde perceber estes dados porque a sua própria mãe tem artrite. A mãe do Bill gostava muito de flores.)

(A mãe do Bill era fascinada pelas relações entre números, disse o Seth, e pela cor azul. Depois da sessão, o Bill revelou que a sua mãe tinha sido guarda-livros, o que a Jane e eu não sabíamos. A Peggy lembrou que a mãe do Bill tinha sido enterrada com um vestido azul, o que perturbou muito o pai do Bill; e que a mãe do Bill tinha muitos vestidos azuis no guarda-roupa.)

(O Seth disse ao Bill que ele culpava subconscientemente o pai pela condição da mãe, depois de o Bill ter comentado que, sempre que ele e o pai estavam juntos alguns minutos, acabavam por discutir. Além disso, quando era pequeno, o Bill tinha ouvido um encontro sexual entre os pais,

no qual a mãe gritou. O Bill interpretou que o pai tinha magoado a mãe. Mais tarde, quando a mãe adoeceu, o Bill estabeleceu subconscientemente a ligação entre a doença dela e esse incidente anterior e culpou o pai pela doença da mãe.)

(A mãe do Bill tentou projetar a sua doença para outros membros da família, como também acontece muitas vezes. Isto envolveu sentimentos de culpa da parte dela.)

(O Seth introduziu algum material pessoal sobre o Walter Zeh antes que "o Ruburt me apanhe em flagrante". Ele antecedeu isto dizendo que nós éramos todos amigos aqui esta noite, presumivelmente, suponho, caso a informação fosse considerada pessoal. Pouco antes ele tinha mencionado novamente a semelhança entre a mãe da Jane e a mãe do Bill. Agora ele disse que o Walter Zeh também tinha sido um inválido numa vida anterior — e uma mulher. Por razões em que ele não entrou agora, a Jane devia uma dívida ao Walter Zeh, que ela pagou na íntegra. A Jane sentiu-se atraída por ele também numa tentativa de compensar o Walter, porque ela não conseguira compensar a sua mãe inválida. Na sua vida anterior, o Walter Zeh tinha ficado incapacitado devido a um acidente.)

(Além disso, era necessário que este episódio na vida da Jane ocorresse antes de eu aparecer e que ficasse arrumado e concluído. Tinha de ser feito primeiro.)

(O Seth fez uma observação breve sobre a qual eu gostaria de o ter questionado mais: a de que nós teríamos muitos "vai-e-voltas" com "os vossos parapsicólogos". Ele não desenvolveu.)

(O Seth disse ao Bill que um domingo de verão de 1946 é muito importante para ele ao nível subconsciente. Envolveu o pai do Bill, o William [a Jane não sabia o nome do pai do Bill], e um homem mais velho de cabelo castanho, a quem o Bill via como estando numa posição de autoridade. Houve algum tipo de desacordo quanto à escolha de carreira do Bill [o Bill tinha saído da Marinha não muito tempo antes], uma discussão com o pai do Bill; desde então o Bill deixou de se dar bem com o pai. O Bill não seguiu as sugestões do pai, creio.)

(O Walter Zeh é uma personalidade fragmentária — e perturbada. Por ter sido um inválido numa vida passada, ele tentou abrandar o desenvolvimento da Jane nesta vida até um rastejar. Ainda assim, o Walter aprendeu muito e está a ir muito bem.)

(O Seth disse ao Bill que a mãe dele tinha sido muito próxima de outra mulher da família, embora não uma filha. Elas tinham falado sobre parto, etc. O Bill pensa que a outra mulher era possivelmente a esposa do irmão do pai.)

(O Seth disse que infelizmente tinha estado envolvido com alguns outros grupos no nosso plano, em reuniões de sessão espírita. Ele falou muito asperamente de tais reuniões e personalidades "idiotas". Ao mesmo

tempo, o Seth afirmou que ele não era um espírito, embora, se ele se materializasse no meio do chão, nós prestaríamos mais atenção e deixaríamos de o tomar por garantido.)

(Durante a sua explicação sobre a criação da matéria, o Seth usou a mesa de café e um copo de vinho para ilustrar os seus pontos sobre como cada um de nós cria o seu próprio mundo, com os seus próprios átomos e moléculas. Isto levou também a uma discussão sobre a consciência de cada átomo e molécula, etc., e sobre o nosso acordo telepático quanto a coisas como a colocação de objetos no espaço. Ver as sessões 66 e 68 no Volume 1.)

(Um lapso freudiano que a Jane cometeu ao referir-se à sua própria mãe no pretérito — "era" — quando o Seth queria que a Jane dissesse "é", foi devidamente assinalado. A Jane, disse ele, ficaria perfeitamente feliz em nunca mais ver a mãe.)

(Logo após a sessão começar, o Seth mostrou como as memórias subconscientes pessoais da Jane, durante a sessão com os Gallagher, a 20 de agosto, distorceram o material que nós recebemos. O que realmente aconteceu foi que a avó materna da Jane tentou comunicar, mas a Jane queria alcançar a mãe do Bill e, por isso, nomeou a entidade que falava como sendo uma Gallagher. O Seth mencionou que as próprias memórias da Jane do incidente dos "shredded-wheat" deviam tê-la alertado para o que acontecera. Além disso, a Jane confundiu a mercearia da esquina no seu bairro com a mercearia no bairro do Bill, que ficava no meio de um quarteirão. Muito do que a Jane transmitiu, disse o Seth, ela apanhou telepaticamente do Bill. O Bill admirava o homem que geria a mercearia no seu bairro.)

(Perto do fim da sessão, o Seth disse que pensava que o objeto que a Peggy tem andado a trazer na mala "tem qualquer coisa a ver com rocha/pedra", e que um homem tinha estado de algum modo ligado a ele, ou à sua origem. O problema aqui é fazer a informação passar através do Ruburt, sem distorção. Ver a 180.ª sessão. Os Gallagher nada disseram sobre o objeto nesse momento, nem eu. Mais tarde, no intervalo, eu esqueci-me de lhes perguntar sobre isso.)

(A mãe do Bill exercia uma "atração" sobre o pai que o pai ressentia subconscientemente. A doença dela não resultou apenas de eventos desta vida, mas também de vidas passadas.)

(Eu disse ao Seth que não me apetecera sair para dançar esta noite por causa do tempo ventoso e que achava que a Jane ficaria desapontada. Eu tinha desejado que aparecesse alguma companhia. Isto foi pouco antes de anoitecer. Mal os Gallagher entraram, eles disseram-nos que tinham pensado em nós enquanto jantavam em Ithaca, NY, a uns trinta e poucos milhas, e tinham decidido passar cá, caso nós estivéssemos em casa, mesmo sendo sábado à noite. O Seth disse que tinha havido comunicação

telepática entre nós e, tanto quanto nós conseguimos calcular, nós tínhamos pensado uns nos outros aproximadamente ao mesmo tempo.)

(O número 5 está ligado à data e ao incidente de 1946 do Bill, mas o Seth não conseguiu dizer de que modo, nem como.)

(O Bill e a Peggy concordaram que o material do Seth acerca dos seus pais parece ajustar-se psicologicamente a eles, embora algumas das informações dadas sobre os sentimentos subconscientes do Bill em relação ao pai tenham sido uma surpresa para ele. A dado momento, o Seth pediu ao Bill que não dissesse tanto ao responder uma pergunta, porque isso levava o Ruburt a começar a considerar ativamente e conscientemente o material e a fazer as suas próprias interpretações, que podiam ser distorcidas. O Seth pediu também ao Bill que não nos contasse mais sobre as suas relações familiares; presumivelmente, para que mais material que o Seth trouxesse em futuras sessões pudesse ser verificado com o conhecimento do Bill, como nos casos do vestido azul e do trabalho de guarda-livros.)

(Possivelmente, a Peggy e o Bill poderiam sonhar com eventos do seu interesse, que foram discutidos esta noite, se usassem sugestão. Eles também poderiam usar o pêndulo, embora pudessem precisar de mais prática subconsciente. O Seth repetiu muitas vezes que a Peggy e o Bill deviam ler mais do material.)

(Ao falar do facto de o homem civilizado não dever matar, o Seth disse que a própria ideia de matar é falaciosa desde o início: um inimigo "morto" é muito mais nocivo do que um que ainda está vivo. Aqui ele tratava novamente da unidade básica de toda a consciência. Matar não é pensado como um fim em si noutros planos, repetiu ele. Mas é errado matar no nosso plano quando nós o consideramos um fim.)

(O Seth disse-me que testes semelhantes aos nossos testes com envelopes, ou talvez envolvendo objetos, poderiam provavelmente ser realizados aqui no apartamento quando outros, como os Gallagher, estivessem presentes. A confiança do Ruburt é o grande fator. Esta restrição ao terreno doméstico é muito temporária e, mais tarde, o Ruburt poderá lidar com objetos a maior distância.)

(A mãe do Bill tinha vivido uma vida anterior na China. A família do Bill estava envolvida em relações psíquicas muito complicadas. O Bill disse ao Seth que achava que, no geral, a sua úlcera estava um pouco melhor desde que ele e a Peggy tinham assistido pela primeira vez a uma sessão, a 158.ª, de 30 de maio de 1965. O Seth disse ao Bill que a úlcera é um parasita e que ele já não precisa dela.)

(A sessão decorria há talvez meia hora quando o Bill sugeriu à Peggy que fossem embora porque a hora já ia adiantada. Ele sentia-se cansado. O Seth disse então que ia "acordar" o Bill, ou o interessar, e fez isso lançando-se na discussão sobre a mãe do Bill.)

(O Ruburt tem capacidades próprias que às vezes se misturam com as do Seth. Houve muita telepatia esta noite. Relativamente às construções individuais do mundo da matéria, cada uma com o seu próprio conjunto de átomos e moléculas, o Seth disse que esses mundos individuais não são tão parecidos entre si como se poderia pensar, apesar de haver acordo telepático sobre coisas como a colocação de objetos no espaço, etc. Nós focamo-nos nas semelhanças e ignoramos as diferenças em grande medida.)

(Até agora, o comportamento do homem coloca-o a caminho da destruição e não da sobrevivência. O Seth repetiu várias vezes que, para o homem civilizado, matar é errado. Um animal na selva a matar para comer é uma coisa. Matar por matar é outra. Quando um animal selvagem mata, o morto é reposto no esquema natural das coisas. Não fica nenhuma lacuna e o equilíbrio da natureza mantém-se. Quando o homem mata, ele arranca uma parte de si mesmo que ele criou. O homem deixará de matar quando perceber isto e que a morte não é um fim, mas uma mudança de forma.)

(Mesmo antes de os Gallagher se irem embora, a voz do Seth/Jane começou a ficar muito alta por uma ou duas frases. Nós tapámos os ouvidos com as mãos, e o Seth teve pena de nós. A voz era algo invulgar, disse-nos o Seth; ele próprio não se interessava muito por efeitos ou provas físicas, mas percebia que podiam ser necessários para nós, ou para cientistas. Ele interessava-se, disse, por efeitos como a voz, ou as mudanças faciais da Jane. Havia muito que ele e o Ruburt podiam fazer; havia também muito que eles não podiam fazer. Dependia, em grande medida, da confiança da Jane.)

(O Seth disse ao Bill e à Peggy, em ligação com a construção subconsciente dos seus mundos individuais, que eles vivem realmente em muitos mundos ao mesmo tempo. No fim da sessão, o Seth disse aos Gallagher que tinha dado deliberadamente a informação de que a mãe do Bill era guarda-livros e gostava da cor azul, para lhes mostrar que informação válida tinha sido produzida, viesse de onde viesse.)

(Quando o Bill abriu a porta do hall, a Jane, de pé ao lado dele, "apareceu" como o Seth, em voz muito alta, por algumas palavras. Mas foi suficiente para ele fechar depressa a porta. Quando o Seth se retirou, trocaram-se os habituais "boa-noite", os Gallagher saíram e a sessão terminou.)

(Fim à 01:23. A Jane sentia-se bem apesar da duração da sessão. Na verdade, foi ela quem a iniciou durante a nossa conversa casual, depois de os Gallagher estarem cá há algum tempo. Os olhos dela permaneceram abertos na maior parte do tempo até ao fim, e ela esteve dissociada como de costume.)

(Adenda: O Seth disse também que, quando uma pessoa adoece, ela quer a doença — uma referência à minha febre dos fenos, "recebida" do meu pai.)

(Os Gallagher confirmaram mais tarde que a mãe do Bill gostava muito de flores.)

(O Seth disse aos Gallagher que eles deviam registar os seus sonhos e estudar os simbolismos neles contidos. Os sonhos são muito habilmente construídos por o self total, de modo que um símbolo possa ter significado para muitas camadas de o self.)

(O Seth disse que o material sobre as construções individuais do mundo da matéria pode ser verificado matematicamente.)

(A avó materna da Jane está num plano intermédio — faltando-lhe pelo menos uma vida, e talvez mais. [Ou a mãe do Bill; eu não consigo recordar.] Mais tarde: nós acreditamos que a mãe do Bill é quem está no plano intermédio.)

SESSÃO 183

30 de agosto de 1965

(Esta tarde, enquanto pintava, eu tive uma visão. Com o meu olho interior eu vi a face de um homem mais velho, virada para a esquerda, em cor total. Eu fiz dois desenhos a lápis da imagem. Ela estava bastante nítida, sobretudo nos olhos, nariz e boca; e mais tarde eu percebi que eu a estivera "a ver" durante pelo menos alguns momentos, quase distraidamente, antes de entender o que acontecia.)

(Para o que vale, mais cedo na tarde eu tinha desejado ter um modelo à mão, porque eu tinha vontade de fazer alguns esboços rápidos como alívio da pintura a óleo constante. É difícil para mim arranjar modelos quando eu tenho tempo para os usar. Para mais material sobre as minhas visões, ver as 22.ª e 47.ª sessões, nos Vols. 1 e 2.)

(Eu tinha preparado um envelope-teste para dar à Jane durante a 181.ª sessão, de 25 de agosto, mas não o fiz por causa da brevidade da sessão. Quando o envelope não foi usado, eu não lhe falei dele e guardei-o para a sessão de hoje. Ele continha parte de uma página de calendário de abril de 1965. Eu encontrei o calendário debaixo de uma pilha de livros e, no impulso, decidi usá-lo para o teste, a perguntar-me se este tipo de matéria "seca e cortada" teria tanto apelo emocional para Seth/Jane como a matéria dos dois primeiros testes. Ver as 179.ª e 180.ª sessões. A Jane estava fora de casa quando eu preparei o habitual envelope duplo.)

(Como se verá, houve desenvolvimentos muito interessantes porque eu escolhi este assunto em particular para um teste.)

(A sessão realizou-se na nossa pequena sala de trás. A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. A voz estava baixa e ela usava pausas, embora o ritmo se tenha acelerado bastante à medida que a primeira pausa se aproximava.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Eu tinha dito que tinha considerado dar-vos uma noite de descanso. Em vez disso, tivemos uma sessão extra.

A experiência foi boa para o Ruburt, pois serviu para lhe dar confiança adicional e muito necessária. Eu tentei fornecer várias características bem definidas que servissem para identificar a mãe do vosso jesuíta, e eu creio que nós conseguimos.

(O Bill e a Peggy Gallagher assistiram à sessão não agendada, a 182.ª, no sábado, 28 de agosto. A etiqueta "jesuíta" tornou-se uma marca habitual para o Bill, e bastante divertida na perspetiva do Seth.)

(Durante a sessão, o Seth fez uma descrição psicológica exata da mãe do Bill Gallagher, segundo o próprio Bill. Ela já morreu, e a Jane e eu nunca a conhecemos. O Bill contou-nos muito pouco sobre ela, para além de que ela era uma inválida artrítica como a mãe da Jane é. Três pontos, em particular, foram bastante autênticos, segundo o Bill. O Seth afirmou que a mãe "era fascinada por números", adorava a cor azul e era excessivamente apreciadora de flores. Após a sessão, o Bill Gallagher disse-nos que a mãe tinha sido guarda-livros, foi enterrada com um vestido azul — azul era a sua cor preferida — e que ela era de facto muito apreciadora de flores.)

Agora, antes de mergulharmos na natureza e nas características da realidade onírica, consideremos brevemente a relação entre emoções, espaço e distância tal como ocorrem nas condições de vigília.

Uma emoção, obviamente, não ocupa espaço físico, mas ocupa quantidades variáveis de espaço psíquico consoante a sua intensidade. Ela parece recuar no tempo e encolher no espaço psíquico à medida que a sua intensidade começa a diminuir. Uma emoção intensa representará o presente no tempo, um instante particular do agora. Sempre que circunstâncias tendem a revitalizar uma emoção tão carregada, esse determinado agora será recriado. A emoção voltará a invadir o espaço psíquico que é formado por elementos no ambiente psicológico da personalidade. A emoção imediata de qualquer momento, portanto, forma a estrutura do vosso tempo presente dentro do estado de vigília. À medida que a emoção diminui, ela ocupa menos do vosso espaço psíquico, preenche menos do vosso ambiente interior, e vocês parecem afastar-se dela.

Quanto à distância, distância física, toda esta ideia é tida em conta subconscientemente. Aquilo que aparece à vossa frente na distância, e que

ainda não foi experienciado, em circunstâncias habituais ainda não entrou no espaço psíquico do ambiente interior. Quando vocês chegam a essa experiência física imaginária e, se vocês estiverem emocionalmente envolvidos nela, então ela torna-se o PRESENTE, em letras maiúsculas.

O momento é recordado porque as emoções vividas na altura preenchem quase completamente o espaço psíquico, expulsando todas as outras experiências. Quanto mais forte a emoção, mais vívido o momento se torna, mais totalmente ele é lembrado. E mesmo em anos futuros, tais instantes passados podem ser experienciados com tanta vividez como qualquer experiência presente. Por outras palavras, em larga medida uma emoção forte unifica a experiência e derruba a barreira artificial de passado, presente e futuro.

Eu deixo-vos fazer uma pausa.

(Pausa às 21:17. A Jane estava dissociada como de costume numa primeira transmissão. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz baixa mas rápida. Ela usou, no entanto, algumas pausas. Ela retomou da mesma forma, com algumas pausas mais longas, às 21:26.)

Como nós muitas vezes afirmámos, a experiência interior é a única verdadeira dimensão da existência.

Devido à estrutura física, as experiências dentro do vosso sistema têm uma distorção em câmara lenta que cria a aparência de tempo. O tempo, tal como vocês o conhecem — o tempo de vigília — está intimamente ligado às emoções e às intensidades emocionais. Agora. Há aqui também uma conexão que pode ser explorada de forma mais clara usando designações de cor.

O vermelho é a mais presente ou imediata das cores. As cores frias são mais contemplativas, ou mais indicativas de contemplação. Elas não têm, porém, o mesmo tipo de intensidade. Elas deixam espaço dentro do espaço psíquico para outras experiências emocionais também.

Há aqui também conotações elétricas importantes — componentes elétricos que compõem a experiência emocional e que tendem a manifestar-se em certas auras de cor. Dentro do estado de sonho, porém, a experiência interior não é limitada como é no estado de vigília, de modo que a barreira do tempo pode ser em grande parte dispensada. Há um espaço psíquico adicional a preencher.

(Para material relacionado sobre tempo, intensidades e pontos-momento, ver as seguintes sessões: 149, 150, 151, 152.)

As experiências são sentidas mais diretamente, embora o mesmo tipo de diferenças ocorra aqui no que toca às intensidades. No estado de sonho, como no estado de vigília, as experiências variam na sua intensidade. Contudo, há um elemento mais móvel e uma passagem mais fácil através das experiências. As transições são mais raras no estado de sonho, uma vez que as passagens de tempo físico não são necessárias.

A espontaneidade é mais a regra. As imagens aparecem e desaparecem, pois não há necessidade de as construir como construções físicas contínuas. Há, portanto, maior oportunidade para novas criações. Estas experiências oníricas ocupam espaço psíquico, tal como as experiências de vigília. A sua intensidade é, no entanto, sentida de imediato, sem qualquer dependência do tempo físico.

São sentidas apenas de acordo com a sua intensidade. Pode-se dizer, retomando a nossa analogia, que há mais mistura de cores dentro do estado de sonho, e os materiais estão imediatamente à mão. A distância é então vista na sua verdadeira luz, não em relação ao espaço físico, mas na sua relação básica com a intensidade emocional. Quando, na condição de vigília, se parece sair de uma experiência, ou quando se parece separar-se dela, então o tempo físico entra na consciência.

Quando se experiencia diretamente um acontecimento emocional — quando se está, por assim dizer, no seu coração — então não se parece experienciar o tempo físico. Só quando se avança para a periferia da experiência é que tal perceção do tempo entra em cena. A experiência de sonho, porém, está praticamente sempre livre da perceção do tempo físico, pois experienciam-se os acontecimentos de sonho diretamente a partir do centro da consciência.

Passa-se da periferia de um sonho para o núcleo de outro sem mudança de intensidade e, portanto, sem a sensação de passagem do tempo físico. Escusado será dizer que uma perceção de tempo pode ou não estar entretecida em qualquer sequência de sonho, mas quem sonha não está consciente das horas físicas que passam enquanto dorme.

Pode fazer uma pausa.

(Pausa às 21:49. A Jane estava dissociada como é habitual. Os olhos tinham permanecido fechados, e o ritmo tinha sido bastante rápido.)

(A nossa cama fica na pequena sala de trás que nós costumamos usar para as sessões. Durante a pausa, a Jane sentou-se nela enquanto fumava um cigarro. A pausa foi bastante longa e a Jane já ia no segundo cigarro. Ela ainda estava na cama quando o Seth voltou a manifestar-se. A Jane ainda não falou deitada por qualquer período de tempo. Nesta noite ela chegou perto disso, recostando-se muitas vezes sobre um cotovelo.)

(Os olhos abriram-se pouco depois de ela começar a falar e ela continuou a fumar. Ela estava bastante irrequieta. Na maior parte do tempo, ela falou sentada. Por vezes os olhos fecharam-se durante uma ou duas frases. Estavam muito escuros, e a voz estava baixa e rápida. Retoma às 22:00.)

Na realidade de sonho, tem-se a oportunidade de trabalhar soluções para problemas dentro de um enquadramento mais amplo, num ambiente psíquico onde não há necessidade imediata de construção física.

Esta função é extremamente importante e representa uma das principais formas como a resolução de problemas é tratada pela personalidade. Esta é também a razão pela qual as peças de Shakespeare resistiram aos séculos. Os dramas não são fiéis à vida em termos físicos, mas são fiéis à vida em termos psíquicos.

As capacidades criativas têm livre curso dentro do estado de sonho, e é aqui que a personalidade testa primeiro as suas intensidades e métodos criativos. O ambiente físico da personalidade é, portanto, profundamente matizado e moldado pela sua existência onírica. Há alguma passagem de material da vida de vigília para a experiência de sonho, mas essa passagem costuma representar a matéria necessária, ou o problema a resolver. Os eventos mentais e os eventos de sonho são primários. O indivíduo manipula primeiro as situações dentro da realidade de sonho e depois transpõe o seu método característico de lidar com elas para a realidade física.

É verdade, como o Ruburt descobriu, que estes elementos de sonho estão entrelaçados. Os acontecimentos são efetivamente percebidos de modo clarividente no estado de sonho. Por outro lado, em muitos casos a personalidade adormecida resolve um problema e, portanto, causa o acontecimento físico por ser o resultado do trabalho onírico envolvido.

Em muitos casos, vê em sonho um futuro acontecimento físico e, dentro da situação onírica, encena várias soluções possíveis até encontrar a mais aceitável. No estado de sonho, a personalidade tem de facto ao seu dispor uma quantidade estupenda de informação subconsciente de que o ego não tem consciência. É, portanto, mais prático procurar a solução no estado de sonho — ou, se preferir, em períodos de dissociação. A quantidade de dados disponível para o subconsciente é simplesmente superior em qualidade e maior em quantidade do que a disponível para o ego, e esta informação pode ser usada eficazmente através da sugestão.

O subconsciente, no sono, tem grande liberdade e tem ao seu dispor informação obtida por experiência passada nesta vida e noutras vidas. No foco intenso de consciência que ocorre dentro do estado de sonho, o eu interior é capaz de orientar todas as suas energias com o propósito de resolver um determinado problema.

É capaz de usar toda a sua vasta informação, adquirida através de experiência prévia, e todo o seu conhecimento, para resolver o problema em mãos. Literalmente, toda a personalidade interior é capaz de se concentrar em qualquer problema dado, completamente livre de distrações, usando a linguagem subconsciente de símbolos. Esta linguagem é, à sua maneira, mais nítida, mais concisa e mais abrangente do que qualquer linguagem escrita; pois, como explicámos, cada símbolo tem vários significados para todas as camadas do eu.

(Entre muitas outras, ver as 92.ª, 93.ª e 94.ª sessões no Volume 3.)

Como num computador, os dados ficam instantaneamente disponíveis exatamente quando e onde são necessários. O ego está, de facto, equipado para lidar com a realidade física. A sua finalidade é a manipulação da personalidade dentro do universo físico. O método de procedimento mais eficaz, porém, é formular o problema de modo conciso e depois fornecê-lo ao subconsciente antes de a personalidade entrar no estado de sonho.

Isto exige, por parte do ego, excelente capacidade para perceber corretamente os elementos da situação física, expressá-los em termos que o subconsciente possa entender e transmitir a mensagem de forma adequada. O subconsciente então decompõe os dados físicos que lhe são dados nos seus componentes psíquicos, tradu-los em símbolos; e o eu interior, a pedido do subconsciente, concentra depois todas as energias de que dispõe para entregar a solução mais aceitável, tendo em consideração as necessidades do eu total.

A solução, portanto, pode não ser necessariamente aceite pelo ego como a melhor solução, na íntegra. O ego está consciente da situação física apenas na sua relação consigo próprio. Ele não está consciente da situação interna. A solução, no entanto, tem de ser tomada em relação ao conjunto das condições. É extremamente importante, então, que o ego interprete corretamente a situação física, pois é essa a informação que fornecerá ao "computador", por assim dizer.

Pode fazer uma pausa ou encerrar a sessão.

("Faremos então uma pequena pausa.")

(Pausa às 22:26. A Jane estava bem dissociada. Foi um daqueles casos, disse ela, em que estava "totalmente envolvida" com o material que transmitia. Ela sentia-se como se estivesse dentro do material. Os olhos estiveram abertos a maior parte do tempo e ela esteve bastante irrequieta. O ritmo foi rápido.)

(Durante a pausa, a Jane referiu que o Seth ainda não tinha falado da minha visão, anotada na página 223. Nem eu lhe tinha entregue o envelope-teste. Eu reparei que estava relutante em interromper o material quando ele ia tão bem e quando a Jane mostrava tal envolvimento. Eu pensei que isso pudesse introduzir uma nota estranha e também interferir com os resultados do próprio teste.)

(Eu não mencionei o envelope e, dada a hora tardia, decidi esquecê-lo para esta noite. A Jane começou a falar sentada de pernas cruzadas na cama. Os olhos abriram-se novamente pouco depois de ela começar. Ela fumava, e a voz estava baixa e rápida. Retoma às 22:33.)

Tenho vários pontos a referir aqui.

Nós não podemos cobrir tudo o que eu tinha em mente para esta noite, ou esta sessão ultrapassaria largamente o tempo normalmente destinado.

Para acompanhar o material acima, sublinhemos aqui a importância de um intelecto claro, honesto e percetivo, pois é em grande parte do intelecto

que o ego depende. O intelecto recolhe do ambiente físico aquelas situações e condições que afetam, ou virão a afetar, o ego.

O intelecto escolhe, da situação física total, os elementos com que a personalidade terá, por fim, de lidar. O intelecto é discriminador e seletivo. Um ego demasiado rígido inibirá o intelecto de perceber várias parcelas da realidade física e, portanto, distorcerá a aparência da realidade, limitando as capacidades do intelecto.

Informação necessária e vital deixa assim de ser recolhida. O problema não é visto de forma global, mas de modo distorcido. Esta imagem distorcida é então entregue ao subconsciente, que consegue fazer algumas correções. Ainda assim, ele não consegue ver a situação física com a mesma clareza que o ego, nas melhores condições.

Quando o ego é de tal rigidez que distorce a realidade física fora de todo o contexto, então, mesmo neste aspeto, mais vale a personalidade confiar no subconsciente; pois o subconsciente, pelo menos, perceberá aqueles elementos da realidade física que ameaçam imediatamente o eu total.

Este material desta noite será extremamente útil e prático para ambos. Nós iremos discuti-lo mais a fundo noutra sessão.

(A Jane fechou os olhos e sorriu.)

Uma palavra muito breve aqui acerca do teu Mark. Aturá-lo não parecerá uma maçada se perceberes que não só está a ser usada energia psíquica quando o fazes, como também — dentro da razoabilidade —, quando o fazes sem ressentimento, estás a ganhar energias psíquicas através das interações.

(Mark é o nome de entidade de Bill Macdonnel.)

O próprio ato de lidar com ele com gentileza utiliza as tuas capacidades de muitas maneiras, estica os limites da tua simpatia e compreensão e, sim, da tua paciência; mas, ao fazê-lo, tornas-te mais forte e mais capaz de lidar com os teus semelhantes em geral, com benefícios para todos.

Não estou a falar de exagerar isto, como entendes. Há aqui uma analogia, talvez não lisonjeira para o Mark, mas não o digo com maldade.

Estão cansadas as tuas mãos?

(A Jane olhou para mim. O ritmo tinha sido bastante rápido.)

"Não."

Recordas-te de eu te ter dito que os animais dependem da energia psíquica dos donos. Também as personalidades mais fracas, até certo ponto, dependem das mais fortes. Ora, isto poderia resultar numa drenagem de energias disponíveis; mas, quando isso ocorre, é apenas porque não estás tão forte como o habitual. Quando a energia é retirada por esta razão, o indivíduo que está habituado a depender dela sentir-se-á perplexo, ressentido e abandonado, sem saber porquê.

O uso de energia desta forma não te esgota — nem deve esgotar-te — em circunstâncias normais. Pelo contrário, novamente dentro da razoabilidade, deve vigorizar-te, permitir-te recorrer a energia adicional e dar-te experiência prática em fazê-lo.

Digo-te "dentro da razoabilidade", mas, se as tuas capacidades estivessem plenamente desenvolvidas, eu não teria de usar essa expressão, pois sairias renovado de qualquer encontro e tal questão nem se colocaria.

O "tu" não se aplica necessariamente a ti, José.

Vou dar-te algumas frases sobre a tua visão. Ou podes fazer uma pausa, ou reservo-as para o início da nossa próxima sessão.

"Podes continuar."

(Ver as minhas notas na página 223.)

O homem era um teu conhecido numa vida de há muitos séculos. Ele já não experiencia existência terrena ou física. Eu sei dele. Eu não o conheço. Ele foi professor — e é-o agora. Ele foi parente quando o Ruburt era o Seth. Ele sabe da nossa relação e ficou curioso.

São sentidas apenas de acordo com a sua intensidade. Pode-se dizer, retomando a nossa analogia, que há mais mistura de cores dentro do estado de sonho, e os materiais estão imediatamente à mão. A distância é então vista na sua verdadeira luz, não em relação ao espaço físico, mas na sua relação básica com a intensidade emocional. Quando, na condição de vigília, se parece sair de uma experiência, ou quando se parece separar-se dela, então o tempo físico entra na consciência.

Quando se experiencia diretamente um acontecimento emocional — quando se está, por assim dizer, no seu coração — então não se parece experienciar o tempo físico. Só quando se avança para a periferia da experiência é que tal perceção do tempo entra em cena. A experiência de sonho, porém, está praticamente sempre livre da perceção do tempo físico, pois experienciam-se os acontecimentos de sonho diretamente a partir do centro da consciência.

Passa-se da periferia de um sonho para o núcleo de outro sem mudança de intensidade e, portanto, sem a sensação de passagem do tempo físico. Escusado será dizer que uma perceção de tempo pode ou não estar entretecida em qualquer sequência de sonho, mas quem sonha não está consciente das horas físicas que passam enquanto dorme.

Pode fazer uma pausa.

(Pausa às 21:49. A Jane estava dissociada como é habitual. Os olhos tinham permanecido fechados, e o ritmo tinha sido bastante rápido.)

(A nossa cama fica na pequena sala de trás que nós costumamos usar para as sessões. Durante a pausa, a Jane sentou-se nela enquanto fumava um cigarro. A pausa foi bastante longa e a Jane já ia no segundo cigarro. Ela ainda estava na cama quando o Seth voltou a manifestar-se. A Jane

ainda não falou deitada por qualquer período de tempo. Nesta noite ela chegou perto disso, recostando-se muitas vezes sobre um cotovelo.)

(Os olhos abriram-se pouco depois de ela começar a falar e ela continuou a fumar. Ela estava bastante irrequieta. Na maior parte do tempo, ela falou sentada. Por vezes os olhos fecharam-se durante uma ou duas frases. Estavam muito escuros, e a voz estava baixa e rápida. Retoma às 22:00.)

Na realidade de sonho, tem-se a oportunidade de trabalhar soluções para problemas dentro de um enquadramento mais amplo, num ambiente psíquico onde não há necessidade imediata de construção física.

Esta função é extremamente importante e representa uma das principais formas como a resolução de problemas é tratada pela personalidade. Esta é também a razão pela qual as peças de Shakespeare resistiram aos séculos. Os dramas não são fiéis à vida em termos físicos, mas são fiéis à vida em termos psíquicos.

As capacidades criativas têm livre curso dentro do estado de sonho, e é aqui que a personalidade testa primeiro as suas intensidades e métodos criativos. O ambiente físico da personalidade é, portanto, profundamente matizado e moldado pela sua existência onírica. Há alguma passagem de material da vida de vigília para a experiência de sonho, mas essa passagem costuma representar a matéria necessária, ou o problema a resolver. Os eventos mentais e os eventos de sonho são primários. O indivíduo manipula primeiro as situações dentro da realidade de sonho e depois transpõe o seu método característico de lidar com elas para a realidade física.

É verdade, como o Ruburt descobriu, que estes elementos de sonho estão entrelaçados. Os acontecimentos são efetivamente percebidos de modo clarividente no estado de sonho. Por outro lado, em muitos casos a personalidade adormecida resolve um problema e, portanto, causa o acontecimento físico por ser o resultado do trabalho onírico envolvido.

Em muitos casos, vê em sonho um futuro acontecimento físico e, dentro da situação onírica, encena várias soluções possíveis até encontrar a mais aceitável. No estado de sonho, a personalidade tem de facto ao seu dispor uma quantidade estupenda de informação subconsciente de que o ego não tem consciência. É, portanto, mais prático procurar a solução no estado de sonho — ou, se preferir, em períodos de dissociação. A quantidade de dados disponível para o subconsciente é simplesmente superior em qualidade e maior em quantidade do que a disponível para o ego, e esta informação pode ser usada eficazmente através da sugestão.

O subconsciente, no sono, tem grande liberdade e tem ao seu dispor informação obtida por experiência passada nesta vida e noutras vidas. No foco intenso de consciência que ocorre dentro do estado de sonho, o eu interior é capaz de orientar todas as suas energias com o propósito de resolver um determinado problema.

É capaz de usar toda a sua vasta informação, adquirida através de experiência prévia, e todo o seu conhecimento, para resolver o problema em mãos. Literalmente, toda a personalidade interior é capaz de se concentrar em qualquer problema dado, completamente livre de distrações, usando a linguagem subconsciente de símbolos. Esta linguagem é, à sua maneira, mais nítida, mais concisa e mais abrangente do que qualquer linguagem escrita; pois, como explicámos, cada símbolo tem vários significados para todas as camadas do eu.

(Entre muitas outras, ver as 92.ª, 93.ª e 94.ª sessões no Volume 3.)

Como num computador, os dados ficam instantaneamente disponíveis exatamente quando e onde são necessários. O ego está, de facto, equipado para lidar com a realidade física. A sua finalidade é a manipulação da personalidade dentro do universo físico. O método de procedimento mais eficaz, porém, é formular o problema de modo conciso e depois fornecê-lo ao subconsciente antes de a personalidade entrar no estado de sonho.

Isto exige, por parte do ego, excelente capacidade para perceber corretamente os elementos da situação física, expressá-los em termos que o subconsciente possa entender e transmitir a mensagem de forma adequada. O subconsciente então decompõe os dados físicos que lhe são dados nos seus componentes psíquicos, tradu-los em símbolos; e o eu interior, a pedido do subconsciente, concentra depois todas as energias de que dispõe para entregar a solução mais aceitável, tendo em consideração as necessidades do eu total.

A solução, portanto, pode não ser necessariamente aceite pelo ego como a melhor solução, na íntegra. O ego está consciente da situação física apenas na sua relação consigo próprio. Ele não está consciente da situação interna. A solução, no entanto, tem de ser tomada em relação ao conjunto das condições. É extremamente importante, então, que o ego interprete corretamente a situação física, pois é essa a informação que fornecerá ao "computador", por assim dizer.

Pode fazer uma pausa ou encerrar a sessão.

("Faremos então uma pequena pausa.")

(Pausa às 22:26. A Jane estava bem dissociada. Foi um daqueles casos, disse ela, em que estava "totalmente envolvida" com o material que transmitia. Ela sentia-se como se estivesse dentro do material. Os olhos estiveram abertos a maior parte do tempo e ela esteve bastante irrequieta. O ritmo foi rápido.)

(Durante a pausa, a Jane referiu que o Seth ainda não tinha falado da minha visão, anotada na página 223. Nem eu lhe tinha entregue o envelope-teste. Eu reparei que estava relutante em interromper o material quando ele ia tão bem e quando a Jane mostrava tal envolvimento. Eu pensei que isso pudesse introduzir uma nota estranha e também interferir com os resultados do próprio teste.)

(Eu não mencionei o envelope e, dada a hora tardia, decidi esquecê-lo para esta noite. A Jane começou a falar sentada de pernas cruzadas na cama. Os olhos abriram-se novamente pouco depois de ela começar. Ela fumava, e a voz estava baixa e rápida. Retoma às 22:33.)

Tenho vários pontos a referir aqui.

Nós não podemos cobrir tudo o que eu tinha em mente para esta noite, ou esta sessão ultrapassaria largamente o tempo normalmente destinado.

Para acompanhar o material acima, sublinhemos aqui a importância de um intelecto claro, honesto e percetivo, pois é em grande parte do intelecto que o ego depende. O intelecto recolhe do ambiente físico aquelas situações e condições que afetam, ou virão a afetar, o ego.

O intelecto escolhe, da situação física total, os elementos com que a personalidade terá, por fim, de lidar. O intelecto é discriminador e seletivo. Um ego demasiado rígido inibirá o intelecto de perceber várias parcelas da realidade física e, portanto, distorcerá a aparência da realidade, limitando as capacidades do intelecto.

Informação necessária e vital deixa assim de ser recolhida. O problema não é visto de forma global, mas de modo distorcido. Esta imagem distorcida é então entregue ao subconsciente, que consegue fazer algumas correções. Ainda assim, ele não consegue ver a situação física com a mesma clareza que o ego, nas melhores condições.

Quando o ego é de tal rigidez que distorce a realidade física fora de todo o contexto, então, mesmo neste aspeto, mais vale a personalidade confiar no subconsciente; pois o subconsciente, pelo menos, perceberá aqueles elementos da realidade física que ameaçam imediatamente o eu total.

Este material desta noite será extremamente útil e prático para ambos. Nós iremos discuti-lo mais a fundo noutra sessão.

(A Jane fechou os olhos e sorriu.)

Uma palavra muito breve aqui acerca do teu Mark. Aturá-lo não parecerá uma maçada se perceberes que não só está a ser usada energia psíquica quando o fazes, como também — dentro da razoabilidade —, quando o fazes sem ressentimento, estás a ganhar energias psíquicas através das interações.

(Mark é o nome de entidade de Bill Macdonnel.)

O próprio ato de lidar com ele com gentileza utiliza as tuas capacidades de muitas maneiras, estica os limites da tua simpatia e compreensão e, sim, da tua paciência; mas, ao fazê-lo, tornas-te mais forte e mais capaz de lidar com os teus semelhantes em geral, com benefícios para todos.

Não estou a falar de exagerar isto, como entendes. Há aqui uma analogia, talvez não lisonjeira para o Mark, mas não o digo com maldade.

Estão cansadas as tuas mãos?

(A Jane olhou para mim. O ritmo tinha sido bastante rápido.)

"Não."

Recordas-te de eu te ter dito que os animais dependem da energia psíquica dos donos. Também as personalidades mais fracas, até certo ponto, dependem das mais fortes. Ora, isto poderia resultar numa drenagem de energias disponíveis; mas, quando isso ocorre, é apenas porque não estás tão forte como o habitual. Quando a energia é retirada por esta razão, o indivíduo que está habituado a depender dela sentir-se-á perplexo, ressentido e abandonado, sem saber porquê.

O uso de energia desta forma não te esgota — nem deve esgotar-te — em circunstâncias normais. Pelo contrário, novamente dentro da razoabilidade, deve vigorizar-te, permitir-te recorrer a energia adicional e dar-te experiência prática em fazê-lo.

Digo-te "dentro da razoabilidade", mas, se as tuas capacidades estivessem plenamente desenvolvidas, eu não teria de usar essa expressão, pois sairias renovado de qualquer encontro e tal questão nem se colocaria.

O "tu" não se aplica necessariamente a ti, José.

Vou dar-te algumas frases sobre a tua visão. Ou podes fazer uma pausa, ou reservo-as para o início da nossa próxima sessão.

"Podes continuar."

(Ver as minhas notas na página 223.)

O homem era um teu conhecido numa vida de há muitos séculos. Ele já não experiencia existência terrena ou física. Eu sei dele. Eu não o conheço. Ele foi professor — e é-o agora. Ele foi parente quando o Ruburt era o Seth. Ele sabe da nossa relação e ficou curioso.

(As primeiras sessões trataram bastante da reencarnação. A Jane e eu não pedimos este tipo de dados; eles simplesmente surgiram assim através do tabuleiro Ouija e nós aceitámo-los tal como vinham. O Frank Watts, como se recordará, era o nosso comunicador; a entidade Seth atual não anunciou a sua presença até à 4.ª sessão, quando ele substituiu o Frank Watts.)

(Na 3.ª sessão, 6 de dezembro de 1963, o Frank Watts disse à Jane e a mim que nós tínhamos vivido vidas na Mesopotâmia, as nossas primeiras, no século IV a.C. O Frank Watts e eu éramos do sexo feminino, a Jane era do sexo masculino, o nosso irmão, e o nome dele era Seth.)

(Na 54.ª sessão, o Seth entrou em pormenor considerável ao explicar a construção de entidades. Ele não podia dar-nos esta informação mais cedo, disse ele, porque nós saltaríamos para a conclusão de que ele era o subconsciente do Ruburt [a Jane]; não é assim. Tal como tudo o resto, as entidades mudam constantemente. Para citar o Seth: "O Ruburt não sou eu agora, na sua vida presente; ele é, no entanto, uma extensão e uma materialização do Seth que eu fui em tempos... Ele cresceu, evoluiu e expandiu-se em termos de um conjunto particular e pessoal de realizações

de valor... Ele é agora um gestalt efetivo, uma personalidade que era uma das personalidades prováveis em que o Seth poderia crescer. Eu represento outra, eu sou outra.")

(O Seth continuou então a explicar como eu sou também uma derivação daquela entidade Seth primitiva. Assim, a Jane, eu próprio e o nosso comunicador atual, o Seth, estamos aparentados psiquicamente; é isto que torna possíveis as nossas sessões, segundo o Seth.)

Eu vou agora terminar uma sessão excelente e bastante longa. Eu sugiro que vocês estudem este material cuidadosamente esta noite.

Vocês não têm testes para mim?

(A Jane, ainda sentada de pernas cruzadas na cama, sorriu e inclinou-se para a frente. O pedido dela apanhou-me de surpresa e levou-me alguns momentos a pescar o envelope-teste do seu esconderijo e a pousá-lo na cama à frente dela. Eram 22:58; eu achei demasiado tarde para um teste.)

Dêem-me um momento.

"Sim."

(Ela pegou no envelope, tacteou-o levemente sem o dobrar e acenou-mo brevemente. Os olhos ainda estavam fechados.)

Eu tenho as seguintes impressões, que estão de algum modo ligadas ao que nós temos aqui.

O número cinco, e vários edifícios. Muito espaço. Qualquer coisa a ver com duas pessoas e um quintal. Vento, e azul, talvez um vestido.

Eu gostaria de fazer aqui uma sugestão: que os testes sejam dados ao Ruburt relativamente perto do meio de uma sessão, em vez de no início ou no fim.

Eu também apanho a impressão de uma corda, de quê não sei. Eu mencionei o número cinco?

"Sim."

Talvez 1965, e uma estrada. Eu vou agora terminar a sessão.

(A Jane pousou o envelope. Os olhos ainda estavam fechados.)
"Boa noite, Seth."

(Fim às 23:02. A Jane estava dissociada como de costume. Ela disse que, enquanto eu andava às voltas a tentar encontrar o envelope-teste, ela foi obrigada a esperar. Durante esse período ela falou com o Seth: "Está bem, eu fico em pano de fundo para tu passares alto e claro", ou palavras desse género.)

(Quando ela abriu o envelope-teste e viu um recorte de uma secção de uma página de calendário, contendo números e algumas manchas de vermelho e amarelo, a Jane ficou bastante desapontada. A reação dela foi semelhante à minha enquanto eu ouvia a sua enumeração dos dados do teste. Um facto muito interessante saltou-nos então aos dois quando nós

olhámos para o verso do recorte; pois aí nós descobrimos que a maior parte dos dados que o Seth tinha dado estava bastante correta.)

(Ao preparar o teste, eu tinha, sem querer, focado a minha atenção consciente no lado do calendário do papel. Foi a primeira vez que eu usei um objeto de teste contendo material em ambos os lados do papel. A composição deste calendário particular consistia nos dias do mês num lado, e um desenho a cores no outro.)

(O papel do teste foi dobrado uma vez. O número cinco estava no lado do calendário, no centro superior. Diretamente por trás do número, no outro lado do papel, havia dois edifícios: uma casa construída e, logo acima, uma planta de outra. Havia um quintal, árvores e uma simulação azul de papel de planta por trás da planta.)

(Voltando ao exterior, lado do calendário do papel de teste, havia várias sequências de números. O mês do calendário era abril de 1965, embora o ano não apareça. Regressando ao outro lado do papel, vê-se que uma estrada conduz à garagem anexada ao desenho da casa construída.)

(Assim, parece que o Seth "viajou" através da espessura do papel, recolhendo impressões à medida que avançava — e fê-lo pelo menos duas vezes. Ele mencionou também "duas pessoas... talvez um vestido". Não havia pessoas em nenhum dos lados do papel de teste. Verificando o calendário inteiro, no entanto, nós notámos que havia um desenho de um homem e uma mulher na parte superior desta página em particular, mas que eu os tinha deixado de fora ao recortar a secção do teste. Eles ficariam a uns dez centímetros do recorte e estavam diante de outro desenho de uma casa. Nós não sabemos se isto é uma interpretação legítima de algo "de algum modo ligado ao que nós temos aqui".)

(O vento é intangível e não está manifestamente indicado no desenho. Estes são desenhos de desenhador técnico, bastante precisos no detalhe. O fundo é pintado de modo relativamente livre e solto, de forma a sugerir um efeito arejado e moderno. Nós não sabemos se este efeito motivou a referência do Seth ao vento. O efeito do desenho era de "muito espaço".)

(A Jane disse que não esperava qualquer teste e, por isso, não se sentiu nervosa quanto ao que pudesse surgir.)

(Além disso, o calendário é de uma empresa de materiais de construção: "Madeiras. Ferragens. Tintas. Alvenaria. Fornecimentos. Telhados.")

SESSÃO 184

3 de setembro de 1965

PARTE UM

(A sessão não agendada desta noite é arbitrariamente dividida em duas partes para apresentar primeiro os dados do teste com envelope. Eu tenho notas textuais disto; eu pedi ao Seth que falasse devagar o suficiente para eu tomar notas sobre o teste e ele concordou. O resto do material da sessão é apresentado em forma de resumo na Parte Dois.)

(A Jane, com o seu livro de PES terminado e enviado pelo correio, tem algum tempo livre, por uma vez. Ela copiou as sessões 179.ª, 180.ª e 183.ª para enviar ao Dr. Instream. Ela planeia também escrever-lhe uma carta. Como veio a acontecer, ela copiará a Parte Um desta sessão para enviar igualmente ao Dr. Instream, pois, embora a sessão não estivesse agendada, surgiu um teste com envelope. Mais uma vez, partes dos resultados do teste foram inesperadas. O teste inteiro foi muito interessante; e tanto mais por ter sido o primeiro da Jane perante testemunhas.)

(A nossa sessão regularmente agendada para a última quarta-feira, 1 de setembro, não se realizou porque a Jane e eu tivemos visitas inesperadas. Alguns pormenores aqui são de interesse porque as visitas se enredaram com os resultados do teste referido acima.)

(Na realidade, o jovem casal que nos veio ver mora num apartamento no rés-do-chão. Eles estão casados há cerca de um mês. Ambos trabalham no meu local de trabalho, a Artistic Card Co., em Elmira. Eu arranjei o apartamento para eles quando surgiu uma vaga mesmo antes do casamento. A jovem trabalha comigo no departamento de arte. O marido é um vendedor que viaja a intervalos irregulares, mas com bastante frequência.)

(Os nossos amigos em questão não sabem das sessões. Eles visitaram-nos às 20:30 de quarta-feira e, antes de a Jane e eu nos apercebermos, tinha chegado a hora da sessão. Nós gostamos bastante dos nossos novos vizinhos e não nos ressentimos da visita, mas ficámos contrariados por perder a sessão. Eles deixaram-nos por volta das 22:30. A Jane e eu não considerámos fazer uma sessão nessa altura; eu também achei que a Jane podia beneficiar de uma pausa na rotina.)

(Eu tinha preparado o habitual envelope-teste nessa quarta-feira à tarde enquanto a Jane dormia a sesta, como ela costuma fazer nos dias de sessão. Quando a sessão não se concretizou, eu guardei o envelope para a próxima sessão, que eu pensei que seria na segunda-feira, 6 de setembro.)

(O envelope duplo continha um simples desenho a traço que eu executei a tinta preta em papel branco comum. Ele foi dobrado uma vez. Eu escolhi este assunto para ver como o Seth lidaria com temas mais

abstratos. O desenho está reproduzido na página 232; é um decalque a caneta feito a partir do original numa mesa de luz.)

(O Bill e a Peggy Gallagher, que já testemunharam várias sessões, visitaram-nos esta noite, sexta-feira, 3 de setembro. A nossa conversa tocou muitos assuntos. Eles leram a sessão 183, que trata do terceiro teste com envelope da Jane. Nenhuma sessão estava planeada para esta noite, mas, enquanto nós os quatro estávamos sentados à volta da nossa mesa de café, o Seth manifestou-se por volta das 22:30.)

(O Seth disse-nos que queria apenas juntar-se à conversação geral, como fizera durante a sessão não agendada 182 do fim de semana passado, que os Gallagher também testemunharam. O Seth pediu que nós continuássemos a troca sem as minhas notas e sem perguntas pesadas. Os olhos da Jane estavam fechados no início, a voz com volume médio. Ainda assim, ela estava bastante ativa na cadeira. Passada talvez meia hora, os olhos abriram-se. Estavam muito escuros. Ela fumava enquanto falava connosco e, por vezes, levantou-se como o Seth. Isto é algo que ela não fazia há muitas sessões.)

(Disse-se muito antes de o teste com envelope surgir, e isso é resumido na Parte Dois. Por volta das 23:50, o Seth surpreendeu-me ao perguntar se eu tinha um teste preparado. Eu respondi que sim e fui ao meu estúdio buscar o envelope que eu tinha preparado para a sessão de quarta-feira, e a minha caneta e caderno. A Jane, como o Seth, ficou sentada a falar calmamente com os Gallagher enquanto eu estive ausente; eu perguntei-me se a demora forçada lhe daria tempo para ficar nervosa.)

(As luzes normais estavam acesas na sala de estar onde nós nos reunimos. A Jane pegou no envelope duplo. Ela segurou-o sem fazer tentativas óbvias de adivinhar o conteúdo pelo tato. Ela sentou-se agora de olhos fechados e com a cabeça um pouco inclinada, voltada para nós três. Ela não parecia nervosa e a voz permaneceu média. As pausas serão assinaladas. O primeiro parágrafo que se segue consiste nos excertos que eu anotei. Início aproximadamente às 23:51.)

Nós vamos avançar devagar com isto, José... O primeiro teste na presença de testemunhas... Nós não somos incomodados pela luz... Ainda assim, ficaremos em silêncio por um momento.

(A Jane fez uma pausa. O material seguinte é textual até indicação em contrário.)

Estas são impressões do que é que eu tenho na mão.

Eu tenho a impressão do número 3 ou 7, ou talvez 3 e 7, *(pausa)* e de uma estrada, e de algo espetacular.

(Eu estou ciente, claro, do envelope duplo. (Pausa.) Qualquer coisa "10 vezes", e um local familiar. Um esparramar de algum tipo, talvez um espalhar de relva. Ocorreu uma circunstância desagradável antes ou depois, na qual uma mulher esteve envolvida. A cor cinzenta, e uma

multiplicidade de desenhos. (Pausa.) Talvez formas em cruzados, e um sinal.)

Eu vou agora sugerir uma pausa.

(Pausa à meia-noite. Os olhos da Jane abriram-se agora. Ela estivera dissociada, como de costume. Ela pediu-me para abrir o envelope-teste. Ela disse que não fazia ideia se a informação dada estava correta.)

(No primeiro teste, dado na 179.ª sessão, eu fiquei intrigado com parte dos dados. Agora, nós os quatro ficámos a quebrar a cabeça sobre a primeira parte dos dados do teste desta noite. Como se verá, no entanto, a maior parte liga-se ao objeto do teste. Nós estamos a aprender que a nossa confusão nasce das voltas inesperadas — e por vezes de longo alcance — que tais ligações podem tomar.)

(A própria Jane fez a possível ligação de que "...uma circunstância desagradável... na qual uma mulher esteve envolvida" poderia estar enredada com o dia em que eu fiz o desenho; isto é, na última quarta-feira, quando nós falhámos a nossa sessão regular por causa de visitas. Ver as minhas notas na página 233. A informação do Seth a seguir a esta afirmação ligou-se com facilidade ao desenho, até à "cor cinzenta", que resulta do efeito de sombra que eu consegui no desenho usando linhas paralelas muito juntas.)

(O Bill Gallagher apontou que o meu nome e a data no desenho, além de serem um "sinal", também continham uma combinação de 10 letras e algarismos — como "qualquer coisa 10 vezes". Nós não sabemos o que pensar de tais interpretações.)

(O Seth voltou a manifestar-se às 00:10, enquanto nós discutíamos possíveis distorções dos dados do teste. Mais uma vez a Jane falou sentada e de olhos fechados. A voz estava baixa, mas mais rápida do que antes; por isso, o curto relato que segue consiste nos excertos que eu apontei. Retoma às 00:10.)

Mais uma vez houve alguma confusão de canais... como houve no nosso primeiro teste quando nós estávamos sozinhos... Mas esta noite nós conseguimos levar o Ruburt, sem dor, através dessa barreira do "primeiro teste perante testemunhas"... E era uma barreira para ele. Tais testes são um treino muito bom para ele... Ele precisa... É um começo. Nós realizámos muitas sessões antes de tentar tais testes... enquanto nós esperávamos que a confiança e as capacidades do Ruburt se desenvolvessem... Elas continuam a crescer. Elas precisam de ainda mais desenvolvimento, e elas terão.

(Fim às 00:12. A Jane estava dissociada como de costume.)

(O Bill e a Peggy Gallagher saíram agora. Eu pensei que a sessão tinha terminado, mas, enquanto a Jane e eu conversávamos, o Seth voltou a manifestar-se. O material seguinte ainda diz respeito ao teste desta noite, e é textual porque, novamente, eu pedi ao Seth que falasse devagar. Os olhos da Jane estavam fechados no início, a voz baixa. Retoma às 00:20.)

Nós não fomos seletivos o suficiente. Nós teremos de aprender a ser mais seletivos.

A estrada referia-se ao teu vizinho, o homem, que é um vendedor e que viaja pela estrada com frequência. Eram ele e a mulher dele que eram aqui referidos no episódio desagradável. Isto associou-se ao teste porque a sessão para a qual tu preparaste o teste não se realizou por causa da visita deles.

(A Jane fez uma pausa, depois abriu os olhos. Ela acendeu um cigarro.)

Eu não percebi que isto não vos ajudaria, que esta informação não vos seria útil aqui. Isto não foi uma distorção do Ruburt, mas um meu mal-entendido.

O 3 e o 7 referiam-se a uma imagem visual, não muito clara, de 7 desenhos, separados de algum modo de outros 3 desenhos. A estrada foi uma distorção, mas apenas superficial, pois estava destinada a ser um símbolo para descrever o homem em causa, e eu não consegui fazer o Ruburt dizer "vendedor". Foi realmente um mal-entendido, mais do que uma distorção.

Eu não consegui tornar o significado mais claro para o Ruburt, mas ele não distorceu o significado. Ele aproximou-se tanto quanto pôde dadas as circunstâncias.

"Obrigado, Seth."

(Fim às 00:25. A Jane estava dissociada como de costume. Ela disse que não teve imagens visuais de que se apercebesse enquanto dava os dados originais do teste. Tanto quanto ela sabia, ela deixou o Seth passar sem pensar em nada por conta própria. Ver novamente as minhas notas na página 233. Parece que muitas impressões se podem colar a uma coisa tão simples como um pequeno desenho a caneta.)

(Referindo-nos ao desenho, vê-se que há um grupo interligado de 7 desenhos ou blocos à direita, e um grupo semelhante de 3 à esquerda. A minha mente literal nota também um bloco isolado por baixo de cada um dos grupos maiores, mas o Seth não se referiu a estes. Nós supomos que o "local familiar" pode referir-se ao nosso próprio apartamento, onde eu fiz o desenho; ou talvez ao prédio de apartamentos em si, onde os visitantes também moram. E, por certo, o desenho contém "uma multiplicidade de desenhos" e "formas em cruzados".)

(O desenho pode ser "um esparramar de algum tipo", mas nós não vemos ligação particular com relva, nem com "algo espetacular". Eu não pensei em questionar o Seth sobre estes pontos enquanto nós conversávamos perto do fim da sessão.)

(A sessão terminou à 01:10. Durante tudo isto a Jane esteve dissociada como sempre. Houve pausas bastante frequentes. A Jane foi então para a cama, e eu comecei a fazer notas para complementar o que já

tinha escrito. Eu gostaria de acrescentar aqui mais uma informação dada pelo Seth sobre um teste anterior, antes de concluir a Parte Um. Isto foi dado depois de os Gallagher terem saído.)

(Recordar-se-á que, em ligação com a fotografia-teste usada na 180.ª sessão, o Seth/a Jane afirmou: "...e uma moldura. Eu penso agora numa moldura de flores..." A fotografia-teste tem uma moldura branca. O Seth informou-me agora que, na 180.ª sessão, a Jane distorceu a informação sobre a moldura da fotografia para "uma moldura de flores" por causa de as suas associações pessoais de infância. Ele disse que a Jane tem uma memória antiga de uma bordadura de flores em redor de um jardim.)

(Depois da sessão desta noite, a Jane disse lembrar-se vagamente de um pequeno canteiro de relva e legumes, margeado por flores, mantido por o avô dela no quintal da casa em Saratoga Springs, NY. Isto seria uma memória bastante antiga para ela. Ela não tinha feito qualquer ligação consciente entre esta memória e os dados da moldura dados em ligação com o segundo teste até o Seth o mencionar esta noite.)

PARTE DOIS

(O material que se segue é um resumo de outros tópicos tratados na sessão não agendada 184, testemunhada por o Bill e a Peggy Gallagher. Parte do material foi, naturalmente, obtida enquanto os Gallagher estavam presentes, e esteve de facto intercalada com os dados do teste discutidos na Parte Um. A Parte Dois depende, em certa medida, da minha memória e da da Jane. Eu estou bastante seguro do que segue. Material de que eu me lembro apenas vagamente é omitido.)

(Quase no início da sessão, a Jane, como o Seth, apontou para mim e disse que a minha cabeça ficaria limpa para o resto da noite. A febre dos fenos tinha-me incomodado bastante durante o dia. O Seth disse que a razão por que eu sou mais incomodado em casa do que no trabalho, onde eu me sinto notavelmente bem, é que o pó doméstico no apartamento me lembra o pó doméstico de casa e a minha mãe, quando eu era criança.)

(Como o Seth sugeriu, veio a verificar-se que a minha cabeça esteve boa nas horas seguintes, e eu fiquei mais do que disposto a alinhar com a sugestão. O Seth disse que eu poderia ter informação sobre os meus pais e a minha febre dos fenos em qualquer altura durante uma sessão regular, para eu poder obter tudo por escrito. Ele disse que prefere tratar blocos de material desta forma.)

(O Seth disse-me que eu melhorei nas minhas relações com os meus pais, embora isto me seja por vezes difícil de ver. Eu estou a fazer tudo o que sou capaz por eles neste momento. No futuro, eu expandir-me-ei o suficiente para os incluir na minha consciência sem medo de ameaça pessoal, o que me dificulta agora. Os meus pais precisam de amor como

uma criança precisa de amor — sem condições — e isso eu não posso dar neste momento. Eu não devo sentir culpa por isto. Os meus pais visitaram o meu irmão Loren durante quatro dias na semana de 29 de agosto a 3 de setembro. O Seth disse que isto foi mais do que uma visita vulgar, no sentido de que eles procuravam de Loren e da sua mulher também o tipo de amor descrito acima. O Loren tem 45; eu 46; a Jane 37.)

(Seria uma grande ajuda se eu conseguisse falar com os meus pais de forma conversacional, sobre coisas sem importância.)

(Neste resumo eu junto toda a informação de que me lembro sobre um determinado assunto ao mesmo tempo, por conveniência, embora possa ter sido espalhada ao longo da sessão. Assim, parte do material acima foi-me dada depois de os Gallagher terem saído.)

(O Seth deplorou as nossas ideias sobre guerra e paz, que têm de melhorar se nós quisermos sobreviver. Isto levou a uma discussão sobre computadores e à ideia pessoal do Bill Gallagher de estudar sobre eles para uso futuro nos negócios. O Seth disse que os computadores transformariam a vida humana. Ele disse que as ideias pessoais do Bill eram boas; o perigo inerente a elas tinha que ver com o tipo de personalidade de vendedor — a sensação de superioridade e de ter poder sobre outros — que poderia colorir o uso de computadores. Ele disse ao Bill que isso exigiria disciplina rigorosa da parte dele, se ele trabalhasse com computadores desse modo.)

(Depois de os Gallagher saírem, o Seth disse-me que o Bill Gallagher tinha "grandes surtos" de energia. O Bill e a Peggy, disse ele, eram muito bons para nós e para as sessões, na medida em que contribuíam. Eu não me recordo de mais sobre este ponto. O Seth disse ao Bill que, se ele seguir o material dado sobre a construção da matéria e a sugestão, e o aplicar, ele pode livrar-se da sua úlcera num ano. Isso exigirá disciplina. O Bill deve ler o material, porque a integridade intelectual por detrás dele irá atraí-lo. Depois ele perceberá como ele cria a sua própria úlcera.)

(O Seth disse ao Bill que ele não parece ter tempo suficiente no dia porque tem o hábito comum de cortar o tempo em segmentos de minutos. Uma conceção de tempo próxima do tempo psicológico dar-lhe-ia tempo bastante para fazer tudo o que ele quer.)

(No início da sessão, o Seth pediu-nos que continuássemos como nós estávamos; ele queria o ar de convívio de festa. Quando nós ficávamos calados, ou adotávamos o ar mais formal de sessão habitual, ele exigia saber o que acontecera a todas as piadas. Numa ocasião, a voz começou a subir de força e volume, meio a brincar. O Bill e eu implorámos-lhe que mantivesse a voz sob controlo. No geral, porém, a conversa correu com bastante facilidade.)

(Nessa altura a Jane, como o Seth, levantou-se e pegou no nosso gato Willy. Os olhos estavam abertos. A voz estava alta também, e o Willy

imediatamente se esgueirou dos braços e disparou, com as orelhas para trás. "Vês", disse o Seth/a Jane, "o teu bichano não sabe quem é a sua dona neste momento..." Na realidade, disse o Seth, o Willy conhece-o bem, tendo-se habituado às suas aparições. Há muitas, muitas sessões, o Willy reagia por vezes à aparição do Seth, geralmente mesmo antes de uma sessão começar, ou no próprio início.)

(A certo ponto eu disse ao Bill Gallagher que eu costumava ter duas perguntas favoritas para o Seth: "O que é que tu fazes entre as sessões?" e "Como está o meu velho amigo Frank Watts?" A resposta do Seth à primeira pergunta foi "O que é que tu fazes?" Ele deu agora essencialmente essa resposta quando a Peggy fez esta noite a minha velha pergunta. Comentando sobre o Frank Watts — a personalidade que a Jane e eu contactámos primeiro através do tabuleiro Ouija para iniciar estas sessões — o Seth disse-me que havia registos na cidade relativos ao Frank Watts, se nós nos mexêssemos para os procurar.)

(Quando a Peggy lhe perguntou se os registos diziam respeito a o Frank Watts ser professor, o Seth deu uma resposta de que eu não me recordo, exceto que eu tenho a certeza de que não foi um sim ou não direto. O Frank Watts, disse-nos o Seth, está a ir muito bem. O Seth disse também, de forma discretamente bem-humorada, que o Frank Watts continuava um "cabeça-oca", como ele nos tinha dito há muitas sessões. No Volume 1, ver a 11.ª sessão, realizada a 1 de janeiro de 1964.)

(O Seth disse-me que, se possível, eu devia sair para dançar como de costume com a Jane amanhã à noite, sábado, se eu me sentisse suficientemente bem. Como veio a acontecer, nós não fomos.)

(Há poucos dias a Peggy Gallagher trouxe à Jane um exemplar da mais recente revista Cosmopolitan, e sugeriu que a Jane lhes perguntasse sobre publicar alguns excertos do seu livro de PES. Em vista do formato radicalmente revisto da Cosmo, a Jane concordou em tentar. Naturalmente, nós perguntámo-nos como o tema PES seria recebido por uma revista popular, e isto deu-nos uma oportunidade de experimentar um procedimento que nós já tínhamos discutido.)

(Isto consistia simplesmente em determinar se a própria Jane, como a Jane, poderia fazer uma pergunta ao Seth, depois entrar em transe e dar a resposta como o Seth. Como a Jane andava a alternar de foco frequentemente esta noite, eu sugeri que agora era tão bom momento como qualquer outro para experimentar a técnica. Com um pouco de incentivo, a Jane, um pouco envergonhada, perguntou ao Seth que tipo de receção tal proposta teria por parte de os editores da Cosmo — se eles comprariam tal artigo, etc.)

(Ela fechou então os olhos, entrou em transe e deu a resposta. Foi inteiramente afirmativa.)

(O Seth afirmou que os editores da Cosmo ficariam interessados e que, em resposta à proposta da Jane — que consistiria num capítulo do seu livro de PES, mais uma carta a expor as suas ideias para o adaptar à revista — eles enviariam uma carta de interesse. Um tal artigo, disse o Seth, não seria comprado de imediato pela Cosmopolitan, mas seria eventualmente. Os editores pediriam algumas alterações. No início, eles estariam apenas interessados. O Seth não indicou prazo quanto à venda.)

(Nesta última semana a Jane soube por o editor da revista Topper que eles tinham comprado um conto dela, "The Mission". Ela ficou naturalmente muito satisfeita com esta notícia. O Seth disse-nos agora que a Jane venderia mais contos daquele lote que ela tinha escrito antes de começar o livro de PES. Recordar-se-á que o Seth tinha algo a dizer sobre as vendas de contos e livros da Jane na 104.ª sessão. As previsões dadas nessa sessão, há 10 meses, continuam a concretizar-se. Ver Volume 3.)

(O Seth disse que o esboço a óleo que eu comecei a partir da minha visão — descrita nas notas da 183.ª sessão — está muito bom. Promete ser uma das minhas melhores peças.)

(Os exercícios de ioga são excelentes porque ensinam concentração. A Jane, a Peggy e eu experimentámos alguns mais cedo, à noite.)

(A Jane, disse o Seth, precisa de descanso depois de concluir o seu livro de PES. Mesmo um ou dois dias de descanso ajudarão, em termos de realização de valores subconscientes. O indivíduo deve ter tal descanso periodicamente, de uma forma ou de outra. Por vezes, disse o Seth, tal realização de valores não pode ser realmente alcançada durante anos. Outras vezes, é conseguida em um ou dois momentos.)

(A Jane está agora sem ocupação definida e bastante irrequieta. Ela ficará mais calma quando iniciar o próximo projeto. Entretanto, ela preocupa-se, disse o Seth, com a minha opinião sobre ela porque o dinheiro entra devagar. Ela preocupa-se também com um atraso antes de o próximo projeto ser aceite, lembrando-se do longo intervalo entre o seu primeiro romance, "The Rebellers", e a aceitação do livro de PES — pelo menos um ano. Eu tranquilizei o Seth dizendo que eu não estou preocupado com a Jane nem com as suas contribuições, de forma alguma. O Seth disse-me que a Jane está a "dar a sua parte" psiquicamente no nosso lar e que o dinheiro seguirá.)

(A certa altura o nosso gato Willy vomitou sobre o tapete, e o Seth interrompeu a conversa para permitir que a Jane cuidasse de o Willy.)

(O Seth discutiu brevemente o efeito da chama da vela referido na 182.ª sessão, dizendo que o fenómeno foi tão bem-sucedido porque a Jane não teve qualquer aviso prévio.)

(O Seth disse, em resposta a uma observação do Bill Gallagher sobre tatuagens, que ele próprio nunca tinha sido tatuado. O nosso amigo Mark tinha sido, porém, na sua existência na Dinamarca, quando era

marinheiro. Mark é o nome de entidade de Bill Macdonnel. Segundo o Seth, a Jane e eu conhecemos o Mark na Dinamarca no século XVII. O Mark, disse o Seth, tinha um grande anjo tatuado no peito como amuleto da sorte, e acreditava que era uma proteção contra tempestades no mar.)

(O Seth fez comentários muito interessantes quando a conversa passou para os "discos voadores" e à recente vaga de relatos sobre tais engenhos nos jornais. Os engenhos existem, disse o Seth, e a atuação dos governos em relação a eles deixa muito a desejar. Eu creio que ele usou a palavra "lastimável" a este respeito. Além disso, os governantes não suportam admitir algo que eles não conseguem explicar.)

(O Seth disse que, não obstante, o governo tinha um ponto a favor quando tentava evitar o pânico público negando a existência de tais engenhos. Um grande perigo, neste momento particular, seria que uma admissão da existência dos discos serviria, curiosamente, para unir os grupos extremistas da extrema-esquerda e da extrema-direita neste país. Estes grupos unir-se-iam a declarar que os engenhos eram russos, que estavam muito avançados relativamente a tudo o que nós temos; toda esta celeuma criaria pânico, disse o Seth. Daqui a seis meses tal raciocínio já não se aplicaria, por causa de desenvolvimentos iminentes neste país. Presumivelmente, isto dever-se-ia às eleições que se avizinhavam, embora o Seth não o tenha dito por estas palavras. Em resposta à minha pergunta, ele disse que o Barry Goldwater não seria um dos direitistas a causar problemas. Nada foi dito sobre a origem dos discos, os seus habitantes, etc.)

(O Bill Gallagher estava com um princípio de constipação, e o Seth deu-lhe instruções para usar a sugestão ao deitar-se esta noite. Se ele executasse as sugestões corretamente, disse o Seth, acordaria amanhã com a constipação muito melhor. Ele não se veria livre dela numa noite, mas estaria bem encaminhado para a debelar.)

(Um assunto inquietante surgiu depois de os Gallagher terem saído e a Jane, o Seth e eu estarmos a conversar calmamente. O Seth surpreendeu-me ao mencionar o nosso vizinho da porta da frente, o Leonard Yaudes. Nós conhecemo-lo há vários anos, mas ele não sabe das sessões. O Seth começou por dizer que a informação seguinte estava à beira da consciência do Ruburt e que ele não estava muito bem focado nela. Tinha que ver com a possibilidade de um acidente ou um contratempo para o Leonard, algures dentro dos próximos três meses. O Seth mencionou então o período de 15 de setembro a 15 de outubro, depois de dizer que talvez pudesse focar-se um pouco mais intensamente no problema.)

(O Seth disse que outra pessoa estaria envolvida, mas ele não disse se seria um homem ou uma mulher.)

(Ao princípio eu pensei que o Seth queria dizer que a Jane e eu estaríamos envolvidos no problema previsto para o Leonard, mas o Seth

descansou-me dizendo que nós não estaríamos. Ele disse que não se tratava de um desastre para o Leonard, nem de um acidente incapacitante; ele usou muitas vezes a palavra "desagradável" e não se comprometeu além disso.)

(Qualquer problema que surgisse resultaria de tendências presentes que envolvem o Leonard e, neste momento, tais tendências eram tão gerais que era impossível determinar eventos futuros com certeza. Se as tendências presentes fossem alteradas, o carácter do problema futuro também mudaria. A Jane e eu conhecemos razoavelmente o Leonard, mas, de facto, sabemos pouco dos seus sentimentos íntimos, dos seus amigos, etc. Nós não fazemos ideia do que o Seth quer dizer por tendências. Eu fiquei preocupado com a possibilidade de tentar avisar o Leonard de alguma forma, mas o Seth disse que isso não podia ser feito.)

(No caso de um evento específico previsto, tal aviso poderia ser dado e, se atendido, poderia evitar o problema. O Seth disse-nos que, neste caso, não havia nada que nós pudéssemos fazer. A tendência presente teria de continuar antes de o problema ser realmente uma possibilidade. Não obstante, a Jane e eu estaremos atentos em favor de o Leonard, especialmente entre 15 de setembro e 15 de outubro.)

(A sessão terminou à 01:10. Durante todo o tempo a Jane esteve dissociada como de costume ao falar como o Seth. Grande parte do tempo os olhos dela estiveram abertos. Ela fumou muitos cigarros. A voz esteve geralmente baixa, o ritmo conversacional — o que significa que, normalmente, é um pouco rápido demais para eu tomar notas. A Jane não sentiu cansaço invulgar no final da sessão.)

SESSÃO 185

6 de setembro de 1965

(Como hoje foi feriado, a Jane e eu tivemos algum tempo extra. Nós usámo-lo, em parte, para copiar as sessões 179.ª, 180.ª e 183.ª, mais a Parte Um da 184.ª, para enviar ao Dr. Instream. Nós também acordámos uma carta para ele. A Jane enviará o material amanhã.)

(Mais uma vez eu planeei um teste com envelope para a sessão, caso surgisse a oportunidade. Eu preparei o habitual envelope duplo enquanto a Jane trabalhava na frente do apartamento. Para o teste usei uma fotografia a cores do meu irmão Bill, da sua esposa e dos seus dois filhos pequenos, tirada em Webster, NY, em 1959. Eu encontrei a fotografia por acaso nos meus arquivos mais cedo no dia, enquanto procurava outra coisa. Eu sabia que a Jane não a via há bastante tempo, talvez anos. O Bill tem 37 anos.)

(A fotografia é uma cena de inverno, com contrastes brilhantes de luz e sombra. Eu indiquei as cores de forma rudimentar no meu decalque na

página 242. O grupo de quatro está sentado na beira de um pátio de betão nas traseiras da casa do Bill. Eu não mencionei o teste à Jane, mas ela está bem ciente de que eles agora costumam acontecer; mais cedo no dia ela mencionou casualmente os testes, sem perguntar especificamente se eu tinha um planeado para esta noite.)

(A sessão realizou-se na nossa pequena sala de trás. A janela estava fechada, pois a minha febre dos fenos incomodou-me durante grande parte do dia. Apesar disso, eu creio que me tenho ajudado até certo ponto através da sugestão. A Jane começou a falar sentada como de costume, de olhos fechados. A voz estava baixa. Ela começou bastante devagar, mas depressa acelerou o ritmo.)

Boa noite.

"Boa noite, Seth."

Para esta sessão, **nós** deixaremos **o** nosso material relativo a sonhos para discutir outro assunto. **Nós** regressaremos, no entanto, aos dados sobre sonhos na próxima sessão.

Um pouco mais cedo esta noite, **o** Ruburt leu algo que **o** levou a perguntar-se se **ele** tinha, ou poderia desenvolver, capacidade de cura. **Eu** decidi falar sobre **o** assunto geral esta noite.

É um tema extremamente interessante, embora algo complicado. Esta capacidade é natural, operando em algum grau dentro de toda a personalidade. É um mecanismo protetor natural, de origem interior, que afeta diretamente a matéria. É um mecanismo autocorretivo. A saúde do indivíduo é determinada pela sua capacidade de tirar partido deste mecanismo — ou de o usar.

O termo mecanismo pode ser infeliz, mas uso-o agora para enfatizar os aspetos físicos da sua natureza. Quando o ego é resiliente, este mecanismo funciona automática e bem. É o ego, em muitos casos, quem "entope a máquina", por assim dizer.

O Ruburt tem feito há anos um trabalho razoavelmente bom neste assunto, regulando automaticamente vastas áreas da sua saúde, com, como sabes, alguns pequenos falhanços — sobretudo a sinusite — e a vista deficiente.

(A minha febre dos fenos incomodou-me o suficiente para eu fazer algum barulho com um lenço. A Jane ficou quieta à espera, de olhos fechados.)

Estás pronto?

"Sim."

Em geral, porém, ele tem-se saído muito bem a regular os órgãos físicos e a manter um nível de eficácia que é deveras invulgar, tendo em conta o seu ambiente psíquico inicial, pouco saudável.

Diremos agora, José, que a tua cabeça ficará limpa pelo resto desta noite.

"Está bem." (Fiquei satisfeito por ouvir isto e tinha-me perguntado se o Seth me daria esta sugestão sem eu pedir. Ele fizera o mesmo na sessão não agendada 184, na sexta-feira, e a sugestão funcionara bem para mim. Qualquer que fosse a origem, eu tinha certamente respondido.)

Há formas de fortalecer esta capacidade natural, e poderá ser útil que as discutamos. Essas formas não só ajudarão a facilitar estas tendências automáticas de correção da saúde, como serão também benéficas em geral no que toca a todas as capacidades interiores.

Elas permitir-te-ão aumentar as tuas capacidades clarividentes e telepáticas. Ajudarão no treino de projeção astral. Aumentarão os teus poderes de concentração e também se manifestarão no teu próprio trabalho.

Escusado será dizer que tens de trazer para todas as tuas experiências mais do que um mero desejo de ser diferente, mais do que mera curiosidade. Para agires eficazmente em qualquer área, tem de haver em ti um desejo forte, positivo e definido de beneficiar a raça humana. O conhecimento intelectual é importante, mas o desejo de beneficiar os teus semelhantes tem de ser emocional além de intelectual.

Estas sugestões que estou prestes a dar-te ajudarão imensamente se forem seguidas.

É verdade que exigem certa disciplina e, consoante o teu desejo, acharás a disciplina fácil ou difícil. Eu podia ter-te dado todas estas sugestões mais cedo, mas não estarias pronto para elas. Ao dá-las, levo em conta os vossos próprios contextos e fiz concessões em conformidade.

(Os olhos da Jane abriram-se brevemente. Ela olhou para mim e voltou a fechá-los.)

As vossas refeições podiam ser um pouco mais simples. Sugiro muito poucos fritos. Têm-nos em demasia. Sugiro menos alimentos pesados. Fruta e legumes frescos são excelentes. Carne, mas não carnes gordas, e não em demasia. Hão de apreciar mais as refeições e saborear os gostos individuais com mais discriminação.

Dar-vos-ei as sugestões e, depois, as razões por detrás delas. Terei ainda mais alguma coisa a dizer acerca da dieta. Vocês portam-se bem, tal como estão, evitando molhos e caldas espessas. Não há aqui receio de curto-circuitar necessidades vitamínicas. Sugiro sobretudo uma alteração na forma de confeção e, sempre que possível, confiança em legumes e fruta frescos. Congelados são preferíveis a enlatados.

É obviamente importante não comer em excesso. Em geral, pequenas refeições relativamente frequentes são preferíveis a três refeições pesadas.

Eu sugiro uma pausa.

(Pausa às 21:27. A Jane estivera dissociada, como de costume. A entrega fora bastante rápida. Os olhos tinham-se mantido fechados após o único olhar que me lançou.)

(Os comentários do Seth sobre as nossas refeições surpreenderam-nos, já que somos cuidadosos com a dieta. Comemos fritos, claro, mas resolvemos reduzir.)

(Achei a cabeça um pouco melhor, após a sugestão do Seth; mas a diferença era pequena e esperei por mais melhoria. Foi, contudo, um alívio não estar a espirrar. Durante a pausa mencionei que cada novo rumo do material costuma deixar outro tema pendurado. Manifestei preocupação porque a Jane queria receber todo o material sobre sonhos que pudesse. Ela achava que o próximo livro poderia versar sonhos.)

(Os olhos da Jane voltaram a abrir-se após algumas frases, depois da pausa. Ela olhou para mim, mas casualmente, enquanto falava, e por vezes fechou os olhos. Diria que os olhos estiveram abertos cerca de metade do tempo até à pausa seguinte. A voz manteve-se baixa. Retoma às 21:35.)

Agora, meu caro José, este material sobre saúde articular-se-á muito bem com o nosso material sobre sonhos, que é uma das razões pelas quais está a ser inserido aqui.

Teremos as nossas sessões por muitos anos. Não há receio de que algum material fique suspenso no ar. O material mudará, de quando em quando, no equilíbrio dos seus componentes, pois também ele deve mudar e crescer. A identidade do material deve mudar e crescer se quiser perdurar.

Em teoria, seria de facto melhor que fossem vegetarianos. Contudo, nesta altura, não o sugiro. Não há dúvida de que, por várias razões, muitos benefícios se ligam a esse hábito alimentar. Repito: por várias razões, não o sugiro para vocês. A moderação serve-nos igualmente.

Sair-vos-ia melhor escolher fruta para sobremesa com mais frequência.

Agora, para além destas sugestões alimentares, creio também que outros padrões de comportamento podem ser adotados. Os exercícios isométricos, por agora, são excelentes e devem ser seguidos por ambos. Os dois exercícios orientais, que o Ruburt faz ocasionalmente, devem ser adotados por ambos como rotina diária.

Mais tarde, outros exercícios orientais semelhantes devem ser acrescentados. As caminhadas devem, sem dúvida, ser prosseguidas de modo sistemático. A respiração profunda deve sempre ser adotada durante tais caminhadas. Quando a caminhada envolver um recado, a própria caminhada deve ser o ponto importante. Devem tentar sentir-se parte do ambiente por onde passam e procurar entrar nele, em vez de se verem como observadores.

O Ruburt não deve beber mais do que cinco chávenas de café por dia, no máximo. Se ele não estiver a deixar os cigarros, então, como sugeriste, use-se a moderação. As quinze atuais servirão por agora, mas devem ser reduzidas a dez quando for viável.

Mencionei no passado aquelas sugestões que o Ruburt dá a si próprio acerca da manutenção da saúde do organismo físico. Devem ambos utilizar esta prática. No nosso material sobre sonhos iremos aprofundar a natureza das sugestões de saúde dadas no contexto do sonho e tais sugestões podem ser consideradas parte da lista desta noite. Todas estas — podem chamá-las regras, se preferirem — todas estas regras são para vosso benefício e são personalizadas, formadas por mim tendo em conta as vossas necessidades, pontos fortes e fraquezas. Portanto, aplicam-se — as sugestões alimentares e as sugestões de exercício — só a vocês.

Podemos e daremos uma lista geral, mas é sempre melhor que essa lista seja implementada mediante consulta pessoal. Têm-se saído muito melhor, no conjunto, na manutenção da saúde do que no passado; como ambos estão em excelente condição orgânica, pode dizer-se que ambos se têm saído bem. No entanto, há grande diferença entre um estado geral livre de doença e um estado de saúde exuberante, em que os eus interior e exterior estão perfeitamente sintonizados.

Tal estado está longe de ser impossível, e veremos que o alcançam. As regras que vos dei são absolutamente necessárias se esse estado há de ser atingido. E só nesse estado é que o eu interior pode utilizar as suas capacidades.

Podem fazer a vossa pausa. Depois terei umas palavras sobre a ligação entre dieta, personalidade e saúde. Tudo o que, aliás, se reflete no estado de sonho e na natureza dos próprios sonhos.

(Pausa às 21:56. A Jane estava bem dissociada. Embora esta noite a voz tivesse sido bastante média, ela disse agora que a sentia forte, subjetivamente. A Jane disse-me que é difícil explicar, mas por vezes sente que é mais parte da voz do que noutras alturas. O ritmo estivera bom; os olhos, por vezes fechados. Habitualmente abria-os e fitava-me para sublinhar um ponto. Eu já notava alguma melhoria no estado da minha cabeça e sentia-me muito melhor. Esperava que continuasse. A Jane retomou sentada, de olhos fechados, às 22:02.)

José, podes ajudar-te consideravelmente dando a ti próprio sugestões, a partir de hoje, ao adormeceres, no sentido de que a tua cabeça estará limpa amanhã. Sugere que, enquanto dormes, o teu eu interior fará as correções ou ajustes necessários para alcançar esse fim.

Isto deve ser feito todas as noites, durante a tua época, e ajudar-te-á imensamente. As mesmas sugestões devem ser dadas pelo Ruburt para a sinusite. Ele tem ajudado muitas vezes a tua saúde, automaticamente. É, neste aspeto, uma personalidade que dá saúde, em termos gerais.

O hábito nervoso do cigarro não o ajuda, porém, pois desvia-lhe energias. É, obviamente, um sintoma. A moderação, pelo menos, será de grande benefício, se ele seguir as nossas sugestões.

(Eram 22:06. Estendendo a mão, deixei o envelope-teste no colo da Jane enquanto ela falava. Os olhos estavam fechados. Não se abriram agora, nem a entrega vacilou. Na realidade, ela não deu sinal de se aperceber do envelope. Escolhi este método de introduzir o envelope na consciência da Jane para ver se travaria ou interferiria com o material do momento, e agradou-me ver que não.)

A eficiência dele neste processo de cura pode, de facto, crescer.

Um pouco mais aqui quanto à dieta. São, em larga medida, aquilo que comem. Estão enredados no ciclo de relações da Terra. Comer carne, sem dúvida, foca o mecanismo físico de perto no sistema físico. Nada há de errado nisso. Contudo, se estão a tentar desenvolver capacidades interiores e se desejam permitir a si próprios uma mobilidade de foco, então a moderação, neste ponto, deve ser usada. Ovos, leite e queijos podem ser, ocasionalmente, substituídos sem alterar os vossos hábitos gerais de alimentação.

(Eram 22:11. A Jane falara com pausas. Agora pausou de novo, depois pegou no envelope-teste. Os olhos continuavam fechados. Como nos quatro testes anteriores, segurou o envelope duplo levemente com ambas as mãos. Não parecia nervosa.)

Agora veremos o teu envelope. Dá-me um momento.

(A pausa da Jane foi muito breve.)

Tenho a impressão de uma estrada ou de uma árvore; isto é, de tais linhas paralelas. Tenho a impressão de tarde, a impressão de três pessoas, de terra ou cor de terra, e de sombras ou formas de sombra, talvez em forma de pirâmide.

Outra vez, tenho a impressão de uma margem branca e, talvez no outro lado, de escrita. As formas de sombra são escuras e contrastadas com luz. Tenho a impressão de formas de chaminé.

O Ruburt tem a impressão da vedação da escola do outro lado da rua da casa onde ele morou, e está a pensar numa fotografia sua em particular que envolvia a sua casa, a rua, parte da vedação e talvez algumas crianças. Nós estamos a deixar que tudo isto passe.

Agora sugiro a vossa pausa.

(Pausa às 22:15. A Jane estivera dissociada como de costume. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz estava baixa. Ela deu os dados do teste sem hesitações nem enganos. Disse-me que sentira o envelope cair-lhe no colo, mas que isso não a incomodara.)

(Mais uma vez, os dados do teste foram interessantes. Foi também a primeira vez que o Seth separou os seus próprios dados dos do Ruburt — ou da Jane. Ver o meu decalque da fotografia na página 242. Os dados do Seth aplicam-se de forma bastante direta, com a exceção de a foto mostrar quatro pessoas em vez de três. Isto é tratado após a pausa, juntamente com a questão das chaminés.)

(A Jane disse-me que, no passado, teria dado a sua própria interpretação da fotografia que tinha em mente, juntamente com a informação do Seth. A um nível, ela tinha uma impressão nítida da sua própria fotografia. Mas agora permitiu que o Seth separasse as duas impressões.)

(A Jane retomou sentada e de olhos fechados, e com voz baixa, às 22:21.)

Agora. Nós deixámos propositadamente que todo este material passasse, para que vocês aprendam com isso.

Por um lado, nós estamos a tentar ensinar ao Ruburt precisão na formação das palavras. Eu ainda não lhe consigo dar uma imagem visual durante um teste. Portanto, a informação tem de ser transmitida verbalmente.

As linhas paralelas e a árvore referiam-se às tábuas de madeira da parede, que são obviamente paralelas, cada tábua distinta e clara.

Eu consegui transferir para ele o padrão das pessoas. Foi aqui que três passou. A criança — a imagem do bebé — não passou com clareza. A estrada é óbvia.

Ora, eu sabia que isto era uma fotografia. O Ruburt, porém, por associação, fez certas deduções. Ele apanhou de mim o facto de estarem envolvidas crianças. Apanhou a estrada e as formas piramidais. Isto levou-o a pensar na sua antiga casa, pois de tarde a sombra do telhado projetava uma forma de sombra em pirâmide sobre a estrada.

As crianças que eu percebi, ele projetou-as para esta fotografia sua — uma fotografia em que, de facto, havia crianças envolvidas. A fotografia usada no teste foi tirada de tarde. A chaminé não estava na imagem. Eu vi a chaminé da outra casa na fotografia do teste, mas isso não aparece lá.

Estes testes são muito vantajosos e devem ser continuados. Nós procuraremos ensinar o Ruburt de modo que sejam recebidos dados mais precisos.

Agora terminaremos a sessão, embora eu continue se preferirem.

"Acho que podemos aproveitar o descanso."

Os meus mais cordiais cumprimentos; e sigam as minhas sugestões, ambos.

"Sim. Boa noite, Seth."

(Fim às 22:31. A Jane esteve dissociada como de costume. Como antes, os olhos alternaram entre abrir e fechar. O ritmo esteve bom. Ela disse que o Seth estava bem-disposto e que teria gostado de continuar a sessão.)

(Durante a última pausa, nós tínhamos especulado que a fotografia fora tirada de tarde, por causa das sombras alongadas sobre a neve branca. Eu vou confirmar com o meu irmão em Webster, esperando que ele

se lembre após seis anos. Parece razoável concordar com o Seth; não creio que tais sombras se encontrem de manhã, nos meses de inverno.)

(Ver o meu esboço da fotografia na página 242. O bebé, de branco, está ao colo da esposa do meu irmão, a Ida. O padrão da sua roupa e manta forma uma figura triangular, muito semelhante às formas de sombra sobre a neve; estas formas podem chamar-se pirâmides com facilidade. O bebé talvez não tenha passado tão bem como as outras três figuras por falta de contraste.)

(A fotografia tem uma margem branca e um carimbo com escrita no verso. Não aparecem chaminés na foto. A casa do outro lado da rua é muito pequena na imagem; ser o Seth a associar-se a essa casa intriga-nos bastante. Tal como no último teste, o processo de associação envolvido revelou-se muito interessante.)

SESSÃO 186

8 de setembro de 1965

(Recordar-se-á que, na 185.ª sessão, o Seth me deu algumas dicas sobre como ajudar a minha febre dos fenos através de sugestão ao deitar. Tem sido uma época difícil e eu estive muito desconfortável no fim de semana do Labor Day. Andava a usar sugestão em vários momentos do dia; experimentando o método do Seth, notei logo uma melhoria espantosa. Dormi bem na noite de dia 6 e espirrei apenas cinco vezes durante todo o dia seguinte. A melhoria manteve-se e, em breve, a época terminará. Posso dizer, com verdade, que a mudança no meu estado foi mágica. Estou com uma dosagem muito reduzida do meu anti-histamínico receitado. Aprendi que posso passar sem ele, mas tomá-lo remove os últimos vestígios persistentes. Por alguma razão, as sugestões dadas antes de adormecer são muito potentes.)

(Desde que enviou o manuscrito final do seu livro de PES, a Jane tem estado muito irrequieta. Está ansiosa por começar o próximo projeto, mas continua a debater-se entre muitas ideias, notas, etc. Sugeri-lhe que saltasse a sessão de hoje se se sentisse tão nervosa, mas ela decidiu realizá-la na mesma.)

(Eu tinha preparado o habitual envelope duplo mais cedo, mas duvidei que fosse usado se a Jane não estivesse num bom estado de espírito para a sessão. Desta vez, colei uma coleção de selos postais usados dos EUA, ainda no papel original, numa folha de papel branco dobrada. Ver o meu decalque na página 250. Entalei este papel entre duas cartolinas para impedir identificação pelo tato e introduzi o conjunto nos dois envelopes do costume.)

(A sessão realizou-se na nossa pequena sala de trás. A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. A voz estava média, o ritmo bom. Usou algumas pausas.)

Boa noite.

"Boa noite, Seth."

Nós estamos, de facto, a tentar passar por entre as nuvens de tempestade.

Eu não sei quanto tempo durará a nossa sessão. Teremos de descobrir o que conseguimos fazer aqui. Direi algumas palavras diretamente ao Ruburt.

Antes de mais nada, ele não relaxou desde que enviou o seu livro, na verdade.

Desde que terminou, o seu ego tem-no mantido num aperto rígido. Depois da excitação psíquica, do esforço e da disciplina envolvidos na empreitada do livro, tem de haver simplesmente um relaxamento completo — um deixar ir. Deve haver tempo para o organismo se renovar.

Não importa que o tempo físico não exista como imaginam, uma vez que vocês agem como se existisse. Por esta razão, o tempo físico está envolvido. O Ruburt tem-se cobrado constantemente por novas ideias, tentando forçar-se a mergulhar em algo novo. Tem de haver uma recarga de energias.

A mente consciente — o ego — tem de ser momentaneamente desviada, para que o eu intuitivo tenha liberdade. Ele devia saber que a inspiração não vem do ego. Ele sabe-o intelectualmente, mas, nesta ocasião, insiste em usar o ego como chicote para forçar a velocidade. No passado, foi mais sensato neste ponto.

Quando ele trabalha, o seu mergulho na criatividade é profundo. Não é da sua natureza ir a meio caminho. Se ele tivesse tirado mais tempo completamente livre, não estaria na posição presente.

Não serve de nada se ele ressentir o tempo que julga "perdido" em relaxamento ou outras ocupações. A sua natureza intuitiva responderá com facilidade e entusiasmo quando ele parar de tentar domá-la à força.

Ele esqueceu a alegria diária que surge da simples observação do dia. Sugiro aqui, muito firmemente, que até à próxima segunda-feira, o mais cedo, ele não trabalhe na sua escrita nem nos seus registos, que não cisme conscientemente neles e que se distraia mudando o foco da sua consciência.

Seguramente isto não é um comprimido demasiado amargo. Poderá exigir esforço, mas o relaxamento é necessário, ou o período de transição prolongar-se-á desnecessariamente. Ele pode fazer o que quiser: mexer no apartamento, visitar amigos, pintar, ler, caminhar. Seria preferível que mudasse fisicamente de ambiente durante este período — caminhando ao ar livre ou fazendo visitas.

As experiências de tempo psicológico devem também ser suspensas. Quando a mente consciente é assim desviada, as intuições podem fazer o seu trabalho. Tu fizeste bem, José, ao ensinar-lhe disciplina; mas, como ele nunca vai a meio caminho, às vezes aprende as lições bem demais. Um ponto aqui também: vocês marcam o passo de forma diferente no vosso trabalho.

Eu sugiro uma pausa, e veremos o que conseguimos fazer.

(Pausa às 21:19. A Jane esteve dissociada como de costume.)

(Como na 183.ª sessão, a Jane começou a falar depois da pausa, sentada na cama, direita e de pernas cruzadas. Continuava irritadiça e irrequieta. Estava com uma mão nos olhos, a cabeça baixa. Os olhos fechados, a voz baixa. O ritmo agora mais lento, com pausas mais frequentes. Retoma às 21:28.)

Agora. Em termos gerais, esse mecanismo automático que ajusta toda a estrutura da saúde funciona muito bem quando a personalidade está no estado de sonho.

É muito suscetível à sugestão. A observação bem-disposta do Ruburt esta noite — de que sugeriria sonhos revigorantes — foi, na verdade, excelente. A personalidade pode, de facto, revigorar-se dessa maneira, e fá-lo muitas vezes automaticamente.

(A Jane fez agora uma pausa longa. Continuava sentada com a cabeça baixa, apoiada numa mão.)

Eu tinha, eu próprio, uma sugestão que envolve algum pequeno esforço da parte do Ruburt. Se seguida, far-lhe-ia bem, contudo. Ser-lhe-ia muito benéfico fazer alguns esboços nas margens do rio. Os esboços poderiam depois ser usados para pinturas.

(Outra pausa longa. O ritmo tornava-se tão lento que eu esperava que a sessão terminasse a qualquer momento.)

Escusado será dizer que a sugestão antes do sono também ajudará. É o ego que está rígido, não o subconsciente.

Tens algum teste para mim esta noite?

"Tenho."

(Eram 21h34. A Jane sorriu ao fazer a pergunta. Mais uma vez fiquei surpreendido, sem esperar qualquer interesse num teste esta noite. Tirei o envelope e entreguei-lho. Ela segurou-o na mão direita. A posição era a mesma — cabeça baixa, olhos fechados.)

Veremos o que conseguimos fazer. Peço um momento.

Tenho a impressão de algo esplêndido. Talvez uma cena. Duas ou três pessoas, e alguma ligação com água.

(Nova pausa. A Jane ficou sentada, sem se mover.)

Tenho também a impressão de uma taberna, ou um local de refresco; de linhas altas e paralelas, e de linhas horizontais paralelas. Também linhas do outro lado, e de alguém teimoso.

Tenho a impressão de 3 6 — talvez uma idade ou parte de uma morada — e de algo que aparece apenas parcialmente, que está meio visível. Talvez algo a ver com um homem, uma mulher e uma criança. Há qualquer coisa relacionada com uma criança, de algum modo envolvida.

Podem fazer uma pausa para verificarmos os resultados.

(Pausa às 21h39. A Jane estivera dissociada, como de costume. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz estava baixa. Usara muitas pausas ao dar os dados do teste, embora não parecesse nervosa. Durante toda a passagem permaneceu quase imóvel, segurando o envelope-teste, quase imóvel, na mão direita. Disse que não teve quaisquer impressões visuais enquanto falava.)

(A Jane considerou os resultados do teste muito fracos, à primeira vista. Eu não sabia o que pensar. Parte da informação parecia aplicar-se; outras partes, pensei, seriam impressões ligadas aos próprios objetos do teste, como na sessão 185.)

(Ainda sentada na cama, a Jane retomou de olhos fechados, com voz calma e pausas, às 21h47.)

O Ruburt não estava no seu melhor esta noite, por isso não obtivemos informação suficientemente específica. Contudo, eu sabia que tinhas um teste preparado e achei que devíamos avançar.

"Apanhaste essa informação do teste telepaticamente de mim?"

O facto de haver um teste, sim.

"Depois de a sessão começar?"

Sim.

No geral, eu sugeriria que o Ruburt não voltasse ao trabalho até que, espontaneamente, o desejasse. Isto acontecerá bastante depressa se ele relaxar. Espera até que uma ideia o pressione para se exprimir.

Vou encerrar. No entanto, asseguro-te que, no conjunto, nada ficou perdido. O Ruburt deve lembrar-se de que a sua reação é normal. A nossa próxima sessão será, de facto, plena e excelente. Os meus mais cordiais votos para ambos.

"Boa noite, Seth."

(Fim às 21h54. A Jane esteve dissociada como de costume. Os olhos permaneceram fechados até ao fim da sessão, a voz calma. O Seth não disse mais nada sobre os resultados do teste e, atendendo ao estado da Jane, achei melhor não lhe perguntar nada esta noite.)

(Pelo esboço da página 250 vê-se que há linhas paralelas, tanto horizontais como altas ou verticais — são as habituais linhas onduladas de anulação. Ver selos numerados 1, 2 e 3 no esboço. No papel do envelope, por baixo do selo n.º 2, há uma caixa verde impressa, do tipo usado em correio pré-pago, mas não sei se é isto que o Seth quis dizer com "linhas do outro lado". Isto também pode referir-se às cartas que os selos serviram.)

(O Herbert Hoover, os irmãos Mayo, a Susan B. Anthony e o Robert E. Lee aparecem em alguns dos selos; suponho que qualquer um destes possa estar ligado a "algo esplêndido". O selo n.º 2 mostra uma cena no Kansas. O Seth mencionou duas ou três pessoas; os selos mostram um total de nove pessoas, mais duas mãos no selo de entrega especial. Serão estas mãos "algo que só aparece parcialmente"? O mesmo se pode dizer de qualquer busto representado.)

(Não há cena de água específica em nenhum selo, nem uma criança. Há homens e mulheres representados. Pelo que consigo ver, não aparece nenhuma parte de morada, nem taberna ou local de refresco. Também não sabemos o que fazer de "alguém teimoso", a menos que fosse um traço de personalidade de uma das figuras representadas nos selos. Posso especular que a insistência constante da Jane em começar outro projeto era teimosa, por se recusar a relaxar. Mas isso está longe do tipo de dados que procuramos nos testes. 3 6 é a idade da Jane, mas descartamos isso também.)

(Talvez uma sessão posterior esclareça alguns destes pontos.)

SESSÃO 187

A REALIDADE DOS SONHOS E A SUGESTÃO

13 de Setembro de 1965

(Enquanto estava a trabalhar na última quinta-feira, 9 de setembro, às 11h, eu tive uma visão do tipo descrito na página 223. Desta vez, curvado sobre a minha secretária, eu vi, com visão interior, uma lata de sardinhas enferrujada e aberta, pousada numa prateleira de madeira gasta. As cores eram muito vívidas, o detalhe, aguçado como uma agulha. Eu vi claramente, embora brevemente, os salpicos de ferrugem na lata e o veio da madeira. A cena era iluminada por uma luz solar forte vinda da minha esquerda, de modo que a humilde lata projetava longas sombras para a direita.)

(Mais cedo, nesse dia, eu preparei o 7.º teste com envelope para a sessão de hoje. Desta vez, eu escolhi um negativo que tinha tirado durante as nossas férias de 1964, em York Beach, ME. O motivo era o Driftwood Hotel, situado a dois passos da praia. Este lugar tem fortes ligações emocionais para a Jane e para mim. Recordar-se-á que foi na sala de dança do Driftwood que a Jane e eu vimos os fragmentos de personalidade que nós próprios tínhamos criado, nas nossas férias em York Beach em 1963. Ver a 9.ª sessão no Volume 1. Nós tivemos esta experiência vários meses antes de estas sessões começarem. Ver o esboço do negativo na página 255 deste Volume 4.)

(O Bill e a Peggy Gallagher foram testemunhas da sessão desta noite, e a sessão realizou-se na nossa sala grande da frente. O ruído do trânsito não foi problema, estando as janelas fechadas por causa da noite fresca. A Jane começou a falar sentada na sua cadeira de baloiço Kennedy favorita. Os olhos estavam fechados, a voz boa mas não alta, o ritmo um pouco rápido. Ela usou poucas pausas e esteve grande parte do tempo inclinada para a frente, com as mãos entrelaçadas à frente dela e a cabeça ligeiramente baixa. Ela começou a falar às 20:59.)

Boa noite.

"Boa noite, Seth."

As minhas mais calorosas boas-vindas aos nossos queridos amigos, o jesuíta e a amante de gatos.

Vou esta noite falar com respeito à nossa realidade dos sonhos, embora tivesse prometido anteriormente aos nossos convidados que iria discutir o conceito de Deus. Contudo dispensei um tempo valioso para pôr a Jane em linha, pelo que estamos um tanto atrasados. Fico contente por ele ter seguido as sugestões que lhe dei E espero que o nosso Jesuíta venha a seguir aquelas instruções que lhe dei. Vamos aqui esta noite considerar a realidade dos sonhos de uma forma isolada, como se fosse algo desconectado da consciência normal, embora na realidade não esteja assim tão desconectado.

Joseph, tu avisa-me se e quando eu falar depressa demais.

"Sim."

(A esta altura, o sotaque da Jane — que se poderia chamar uma espécie de sotaque irlandês — tornara-se bastante evidente.)

Falei em uma sessão recente sobre a conexão existente entre distância e a emoção. A verdadeira realidade da distância, como você a concebem, depende da intensidade da emoção e não tem nada que ver com a ideia que têm de espaço. A emoção que é intensa é sentida no seu auge como presente no tempo, e imediatamente aqui em termos de distância.

As emoções ocupam uma certa quantidade do que chamamos de espaço psíquico dentro da consciência da personalidade. À medida que a intensidade da emoção diminui, também lhes parece que ela retroceda no tempo. Mas isso é uma ilusão causada pelas limitações dos vossos sentidos externos. Agora, no estado de sonho, os sentidos externos estão em grande medida restringidos na sua atividade. Portanto, o estado de sonho representa mais claramente a natureza real do tempo. Emoções intensas dentro do estado de sonho são experimentadas como tempo presente, e a personalidade move-se facilmente através dessas intensidades emocionais sem experimentar a sensação da passagem do tempo, embora qualquer sonho possa encerrar em si o seu próprio elemento de tempo.

O sonhador não tem consciência da passagem real das horas físicas. Ele tem apenas consciência do elemento de tempo interior conforme aparece na estrutura do seu sonho. Será visto que a personalidade opera em certos aspetos que seriam consideradas bastante normais, se ela estivesse no estado de vigília.

Ela age, fala, anda, conversa, faz certas deduções. Ela responde a estímulos interiores. Além disso a personalidade também opera no estado de sonho de maneiras que não seriam consideradas normais no estado de vigília. Ela viaja pelo espaço em instantes. Ela fala com aqueles que não existem na realidade física. Ela vê pais que morreram de formas físicas, e nos seus sonhos ela sabe, em muitas ocasiões, o que os outros indivíduos pensam dentro do contexto do sonho.

(A Jane sorriu, e a seguir fez uma pausa a enfatizar.)

Vocês já veem, pois, que embora a personalidade possa agir de uma maneira mais ou menos normal enquanto no estado de sonho, ela também pode agir de maneiras que lhe são negadas nos períodos da chamada consciência normal. Ela tem liberdades e capacidades e talentos no estado de sonho com os quais o seu *eu* desperto pode não estar familiarizado.

Pareceria que a personalidade desperta poderia aprender muito com a sua contraparte adormecida, e esse é realmente o caso. Teoricamente falando, e apenas em teoria, qualquer coisa que uma personalidade possa fazer ou alcançar no estado de sono, ela pode fazer e alcançar no estado de vigília. As limitações são aquelas adotadas pelo ego, em muitos casos por uma boa razão.

Contudo, as limitações podem ser diminuídas, e a personalidade desperta pode valer-se de muitas características apresentadas pelo *eu* adormecido.

Eu vou sugerir a vossa pausa, e nós continuaremos.

*(Pausa às 21:20. **A** Jane estava dissociada como de costume numa primeira transmissão. **Os** olhos tinham permanecido fechados. **O** ritmo acelerara com o passar do tempo e, à hora da pausa, **a** entrega estava bastante rápida e profissional.)*

(O Bill Gallagher expressou a ideia de que, durante a transmissão, há sempre uma mudança na face da Jane, mas que ele não a conseguia articular. Ele disse que tem consciência disso desde a primeira sessão que ele e a Peggy testemunharam, a 158.ª.)

(A Jane retomou sentada e de olhos fechados, mais uma vez. O seu sotaque estava novamente evidente, a voz boa, o ritmo rápido. Retoma às 21:33.)

A personalidade adormecida está tão próxima do *eu* interior quanto vocês chegarão nesta existência, pois aqui a personalidade logo estará livre das preocupações de camuflagem com as quais precisa estar envolvida na condição de vigília.

No estado de sono, vemos a personalidade como ela é em operação. Vemos as suas habilidades e as suas limitações. Aqui o nosso amigo Jesuíta fará bem em ler o nosso material, pois os sonhos são um reflexo das necessidades e das capacidades de uma personalidade. O foco de atenção e concentração são ampliados mil vezes no estado de sonho, e os sonhos formam a base do vosso ambiente físico.

Primeiro, os problemas são resolvidos no âmbito do sonho. Respostas e soluções são alcançadas. Essas respostas e soluções são então transformadas em realidade física. Nenhum sonho é desprovido de sentido. Nenhum sonho carece de propósito. Todos os sonhos têm significado para todos os níveis da personalidade, e um objeto de sonho é um símbolo que é traduzido por todas as camadas do *eu*, numa matemática que é mais complicada do que qualquer outra tratada pelos vossos computadores físicos.

Conforme sugerimos no passado, o estado de sonho pode de facto trabalhar em vosso benefício de uma maneira mais eficiente, se sugestões adequadas forem ministradas antes de dormir. A própria estrutura do sonho, o drama do sonho, é tecida com muitos fios e todos os aspetos da personalidade contribuem com alguns dos ingredientes.

Um sonho habilitará o ego a resolver problemas imediatos urgentes. O drama do sonho habilitará a personalidade a representar várias possibilidades que são experimentadas como realidade. Então reagem ao drama mais eficaz na realidade física.

Este mesmo sonho, no entanto, tratará de muitas outras realidades. Servirá como um método de comunicação entre as diversas partes do *eu*. Fornecerá informação sobre o passado e o futuro, e se sugestões adequadas lhe forem ministradas, então o *eu* usará o drama do sonho em especial para melhorar a condição geral da personalidade.

Existem conexões químicas e elétricas que não podem ser ignoradas aqui, porque um sonho possui uma realidade química e uma realidade elétrica. É composto, a um nível, de componentes químicos que têm uma base elétrica, e é por meio dessas conexões que a transformação dentro da estrutura nervosa do organismo físico é feita.

A glândula pituitária é de grande importância aqui, e a glândula tiroide é de importância secundária. Cargas elétricas negativas são responsáveis principalmente pela durabilidade de qualquer sonho. A mente, como vocês sabem, não aparece na realidade física, embora o cérebro tenha na verdade, uma origem física.

Os nossos sonhos, ocupam, pois, o mesmo espaço que é ocupado pela mente - espaço nenhum. Ainda deve existir uma conexão qualquer com o organismo físico, e aqui entram os nossos componentes químicos e elétricos. Cada sonho é na verdade construído por meio de uma síntese química que segue fortes vias elétricas.

Vocês recordam que toda experiência tem uma realidade elétrica, depositada desde o berço dentro das células físicas do corpo, de modo que com a morte física temos uma contraparte elétrica do ser físico com toda a memória e experiência intacta. Se tal experiência fizesse parte do *eu* físico e, dependesse dele, a personalidade dificilmente sobreviveria à morte física, e se os sonhos estivessem tão conectados com o eu físico, áreas inteiras da personalidade haveriam de se dissolviam com a extinção física.

Assim como sucede, ao terem uma realidade elétrica esses sonhos são depositados em forma codificada em todas as outras experiências, dentro das células físicas, porém, independentemente delas. A experiência do sonho é tão real para a personalidade quanto a experiência do estado de vigília. Somente o ego estabelece alguma distinção. Portanto, a personalidade que sobreviveu por si só não estabelece distinção.
Sugiro que façam um intervalo que já continuamos. É agradável ter um convidado tão amistosa. Não me canso de falar ao Joseph mas é bom ter uma audiência, em particular quando se trata de um Jesuíta em espírito, embora eu creia que ele não segue certas regras Jesuítas.*

**(NT: Os convidados foram Peggy e Bill Gallagher.)*

Já dissemos isso muitas vezes. Porém, sugestões sempre deviam ser dadas antes de adormecerem, para que o subconsciente mantenha a integridade orgânica do organismo físico. Isso é básico.

Também deveriam ministrar sugestões no sentido de que seja mantida uma relação harmoniosa entre todos os níveis da estrutura da personalidade. Sugestões deviam ser ministradas para que as tendências construtivas obtenham rédea solta. Talvez mais importante ainda, deviam ministrar sugestões por apenas sugestões construtivas obterem uma reação ou resposta. Essas sugestões proporcionam uma margem de manobra.

(A esta altura a Jane abriu os olhos e olhou na direção do Bill Gallagher.)

Fico muito satisfeito, por ter aberto os olhos da Jane mais cedo, e o nosso Jesuíta o não ter visto. Quando conseguir pôr um nele estarei a sair-me bem.

Essas sugestões simples servirão para proteger a personalidade de muitas circunstâncias menos afortunadas e, se forem administradas à noite, servirão como uma proteção adequada contra doenças orgânicas, como úlceras.

(A Jane riu e apontou para o Bill.)

Um indivíduo que tenha uma úlcera, Joseph, pensa de modo diferente de um indivíduo que não padece de uma úlcera. Sugestões dessas manterão problemas desses na retaguarda. Tais sugestões servirão para proteger a integridade do organismo físico, por essas sugestões terem uma realidade elétrica e química, tal como o medo que tens dos gatos possui uma realidade química e elétrica que te força a agir nesse âmbito.

(Agora a Jane estava a falar para a Peggy)

Tu criaste esse âmbito e tu podes removê-lo, tal como ele criou o âmbito em que uma úlcera pode ter realidade.

Elas podem, pois, mudar a estrutura dentro da qual você opera. Teoricamente, não há limitações para o que qualquer um de vocês pode fazer. Praticamente as limitações são suas e praticamente está dentro de sua área mudá-los ou não mudá-los.

(O nosso gato Willy tinha estado aninhado aos pés da Jane, mas, como se por um sinal o Willy levantou-se e caminhou na direção da Peggy, que estava sentada um pouco afastada. Ele roçou-se na perna da Peggy e ela deu um salto involuntário. O momento foi perfeito.. Todos nós rimos.)

Por as sugestões possuírem uma realidade elétrica e química, elas poderão, pois, alterar o âmbito em que vocês operam. Teoricamente não há limites para o que qualquer um de vós pode fazer. Na prática esses limites são vossos, e na prática cabe-lhes no poder alterá-los ou deixar de os alterar.

Por as sugestões serem formadas do mesmo material que forma a sua realidade física, as sugestões podem, de facto, mudar a estrutura dentro da qual vocês operam. Isto não é otimismo exacerbado nenhum. Muitas das vias e meios foram dados. As minhas sugestões, se seguidas, serão uma prova justa da validade do nosso material.

Tens um teste para mim esta noite?

"Tenho."

(Eram 22h23. O material tinha sido tão interessante que eu me esquecera das horas. Eu planeava entregar à Jane o envelope-teste por volta das 22h00. Os olhos tinham estado abertos até aqui, mas ela fechou-os agora e ficou à espera, em silêncio, enquanto eu entregava o envelope ao Bill; ele passou-o à Jane. Ela segurou-o levemente com ambas as mãos, os olhos ainda fechados.)

Eu peço que nos dês um momento.

Estas serão impressões. Eu tenho a impressão de quatro — f-o-u-r — de qualquer coisa. De cinzento, de humor ou cor. *(Pausa. A Jane abanou a cabeça, como em dúvida.)* A impressão de uma obra-prima de algum tipo em ligação com aquilo que eu tenho na mão. *(Pausa.)* E algo federal. *(Pausa.)*

O Ruburt tem a impressão de qualquer coisa relacionada com uma escova de dentes, ou um caixeiro-viajante de escovas de dentes.

Eu tenho a impressão de uma porta, e de linhas paralelas horizontais, e de uma massa. *(Pausa.)*

Eu não me dou ao trabalho de afirmar que o material é leve. Seria óbvio; ou que temos envelopes selados. Eu tenho a impressão de escuro, e de uma voz, e de iniciais. Eu diria novamente, J. B.

Agora faremos uma pausa ou terminaremos a sessão.

"Faremos então uma pausa muito breve."

(Pausa às 22h28. A Jane estava dissociada como de costume. Ela disse que não teve dados visuais durante o material do teste; apenas o pensamento da escova de dentes e dela própria. Os olhos mantiveram-se fechados até à pausa.)

(A Peggy disse que observou a mim, em vez da Jane, durante o teste, e que eu não deixei transparecer, por expressão facial, se a Jane estava a ir bem no teste, ou não.)

(Como de hábito, parte do material do teste aplicava-se obviamente, e outras afirmações pareciam não se aplicar. Mas, a esta altura, nós aprendemos que material desta última categoria não é necessariamente distorção; pode ser apenas outro exemplo das impressões — por vezes de longo alcance — que se colam aos objetos de teste. O Seth disse muito pouco sobre as razões disto. Estávamos, pois, curiosos por saber que aplicação, se alguma, teriam ao objeto de teste afirmações como quatro, uma obra-prima, uma voz, etc. Ver novamente o meu esboço do negativo fotográfico na página 255.)

(A Jane retomou com a mesma boa voz, e de olhos fechados, às 22h40.)

A fotografia foi tirada às quatro da tarde.

A voz referia-se a um cantor que cantava no coreto enquanto vocês dançavam.

O "federal" foi o máximo que consegui passar ao Ruburt, lamento dizer, no que respeita ao facto de o edifício ser grande. Ele ficou com a ideia, a partir da minha informação, de um grande edifício federal.

As outras afirmações são óbvias. Nós estamos num período de treino e iremos progredir. E eu espero que rapidamente.

(Eu não me dei conta, na altura, de que o Seth não explicou a afirmação sobre "obra-prima"; podia tê-lo perguntado. A maneira da Jane tornou-se agora mais bem-humorada. Os olhos abriram-se de novo. Ela sorriu e olhou alternadamente para cada um de nós três enquanto falava, com bastante animação.)

O Ruburt ainda está algo nervoso nos nossos testes; mesmo com os bons amigos presentes, oh, ele está tão assustado! Contudo, nós estamos a avançar neste ponto, e ele aprenderá com a experiência.

Ele é cabeça-dura. Em muitos aspetos isso beneficia-nos. No conjunto, nós quereremos informação mais específica. Ela tem de vir de forma mais clara — e assim será.

Nós faremos coisas aqui. Pode levar tempo.

(Os olhos da Jane fecharam-se brevemente. Agora ela olhou para a Peggy e sorriu.)

A nossa amante de gatos fica embaraçada quando olha para mim.

([A Peggy, a sorrir:] "Porque dirias isso? Disseste 'ele' ao falar comigo.")

Porque — digo "ele" de propósito, e nós abordaremos isso noutra ocasião — porque ela não tem a certeza de quem está a olhar. Uma reação natural.

(Esta pequena troca foi interessante para a Jane e para mim. Recordar-se-á que o nome de entidade da Jane é Ruburt, e que o Seth se refere ao Ruburt como "ele"; a nossa interpretação é que a entidade da Jane é orientada para o masculino num sentido global. Muitas sessões atrás, porém, o Seth explicou que esta orientação masculina ou feminina pouco tem a ver com o sexo, tal como nós o concebemos.)

(O nome de entidade da Peggy é Aniac, dado por o Seth na 158.ª sessão. O Seth deu pouca informação sobre a entidade da Peg, mas o uso de "ele" indica, ao que parece, que a entidade da Peg, como a da Jane, é orientada para o masculino.)

(A Jane apontou agora para o Bill.)

Ele está tão ocupado a olhar que mal fica embaraçado.

(Isto referia-se ao hábito do Bill de escrutinar de perto a Jane enquanto ela transmite o material.)

([A Peggy:] "Não creio que 'embaraçado' seja a palavra certa.")

Podes escolher uma melhor.

([O Bill:] "Caíste na armadilha, Peggy.")

Eu olho para a mão do José. Ficarei contente por dar sugestões quando me lembrarem, para que a tua mão não se canse — e para que eu não canse os nossos amigos.

Eu vou, de facto, com devidas desculpas, terminar a nossa sessão. Porque eu hesito sempre em deixar-vos—

(A voz da Jane subiu abruptamente de volume, tornando-se muito alta. Eu estremeci; a voz forte abrandou rapidamente.)

— e não é porque eu esteja cansado —

"Sim."

— mas porque tenho simpatia pelas limitações da vossa resistência. Eu responderei a quaisquer perguntas que me sejam colocadas com amabilidade.

([A Peggy:] "Porque disseste que um homem que tem úlceras pensa de forma diferente?")

Perguntas simples. É porque o homem pensa de modo diferente que ele tem a úlcera, pois a úlcera é o resultado do seu método característico de pensar. É o resultado da sua maneira característica de ver a realidade. Isto leva-o a acrescentar à sua autoimagem, na realidade, essa incapacidade. A úlcera forma-se intimamente a partir da realidade elétrica que compõe os seus pensamentos. Achas essa resposta satisfatória?

([A Peggy:] "Sim, muito definitivamente.")

(A Jane virou-se para o Bill.)

E tu — devo dizer "querido pai" — tens perguntas ou observações?

([O Bill, ainda a rir:] "Receio que não. Por agora, não.")

Então eu encerraria a sessão. Os meus cumprimentos mais calorosos a todos. Boa noite!

(A Jane atirou um "boa noite" estrondoso.)

([O Bill:] "Boa noite, Seth, e obrigado.")

"Boa noite, Seth."

(Fim às 22h50. A Jane estava dissociada como de costume. Era patente que o Seth estava a gostar…)

SESSÃO 188
15 DE SETEMBRO DE 1965

(Conforme se veio a desenvolver, a sessão desta noite foi curta. Vários dos jovens com quem trabalho planeavam reunir-se esta noite no apartamento de baixo. O casal jovem mencionado na 184ª sessão vive no andar de baixo, e também trabalho com eles. Houve conversa no trabalho esta manhã de que todo o grupo poderia visitar-nos esta noite. Transmiti a informação a Jane ao meio-dia e sugeri que decidisse se queria realizar a sessão, considerando que poderia ser interrompida.

(A primeira ideia de Jane foi cancelar a sessão, mas à medida que a festa no andar de baixo começou de forma tranquila e ninguém nos chamou quando se aproximava as 21h, decidiu realizá-la como de costume.

(Pouco antes do horário da sessão, Jane disse-me que teve o pensamento de que os sonhos e a viagem astral, ou o corpo astral, estavam de alguma forma ligados. A sessão foi realizada no nosso pequeno quarto dos fundos. Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. A sua voz era calma, o ritmo bastante lento e com pausas.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

A Jane prepara-se de certas formas para as nossas sessões. Ele forma uma determinada estrutura psíquica e psicológica dentro da qual operamos. Quando há dúvida sobre se uma sessão será realizada ou não, torna-se mais difícil para ele fazer esses preparativos. Agora continuaremos com a nossa discussão anterior e aprofundá-la-emos.

Existem, de facto, conexões entre o que se chama ectoplasma e a composição das imagens dos sonhos. Não são a mesma coisa, mas estão relacionadas. O que se chama corpo astral também é composto de alguns dos mesmos elementos.

É evidente que as imagens dos sonhos têm forma para o sonhador, tal como os objetos físicos têm forma. O corpo astral também tem uma forma.

Essas formas não ocupam espaço da mesma maneira que os objetos físicos. Têm menos densidade, mas ainda assim uma forma observável. As imagens que aparecem nos sonhos existem como formas noutra dimensão. São livres da necessidade de seguir as regras físicas do tempo e do crescimento. São construídas de maneira mais imediata, direta e espontânea do que os objetos físicos.

Deve, no entanto, haver uma ligação com o organismo físico, e essa ligação, a conexão física, é tanto elétrica quanto química. A conexão entre o que podem chamar de materializações e o organismo físico também é elétrica e química. O mesmo se aplica à ligação entre o corpo astral e o corpo físico.

As imagens dos sonhos situam-se, em densidade, entre a natureza tangível dos objetos físicos e a realidade intangível que é completamente independente da matéria física. A realidade do sonho não pode ser inteiramente desconectada do universo material devido às suas ligações com a personalidade humana. Existe aqui uma dependência.

As imagens dos sonhos, no entanto, são projeções enviadas pela personalidade e muitas projeções astrais ocorrem dentro do estado de sonho sem que a personalidade desperta tenha consciência disso. Neste caso, a projeção é simplesmente de um tipo que permite a manipulação entre duas realidades. O sonhador que sonha que esteve em Paris pode muito bem ter estado lá.

As imagens dos sonhos, ao contrário das projeções astrais, operam dentro de certos limites elétricos, limites que formam as fronteiras do universo do sonho. Ainda assim, são quase projeções fibrosas, quase uma composição diluída, mais plástica do que a matéria física, mas composta de várias das mesmas propriedades. Pois, mais uma vez, deve haver essa conexão entre a natureza dos sonhos e a matéria da realidade física.

(Durante a entrega do parágrafo acima, os olhos de Jane abriram-se e depois fecharam-se. Estavam muito escuros. Continuou a abri-los e fechá-los até ao intervalo.)

Usaremos uma analogia pelas suas excelentes implicações. É como se a personalidade, durante o sono, projetasse partes de si mesma, da sua própria matéria física, diluídas, esticadas numa plasticidade surpreendente; propriedades plásticas que podem mudar instantaneamente de uma forma para outra. Ele sai com essas partes de si, mas devido à natureza da realidade, as projeções não podem ser recuperadas.

Sugiro um intervalo.

(Intervalo às 21:25. Jane disse que estava dissociada como de costume para uma primeira pausa. No entanto, relatou uma sensação "estranha". Estava consciente de que o material era bom, mas ao mesmo tempo sentia-se irritada e distraída. Pensámos que isso se devia ao receio

de interrupção devido à festa no andar de baixo, embora não tivéssemos ouvido nada.

(Jane disse que estava até consciente dos meus movimentos, por mais ligeiros que fossem. A noite parecia um tanto abafada, então tivemos de abrir uma janela. Mesmo sendo do lado da casa, imediatamente ficámos conscientes do barulho do tráfego. Jane retomou, com voz calma, pausas e olhos fechados, às 21:36.)

Os sonhos são um processo contínuo.

Criam-se sonhos tanto em estado desperto como durante o sono, embora não se tenha consciência disso no estado desperto. Constantemente projetam-se e emitem-se padrões de energia significativos em tantos níveis de atividade quanto possível.

Estas são realidades legítimas que continuam à sua maneira, mesmo que já não se esteja consciente delas. Permanecem conectadas à personalidade e fazem parte da realidade global do eu. O indivíduo participa da sua energia.

(A Jane estava a usar pausas ao falar. No entanto, agora fez a pausa mais longa que já registámos nestas sessões. Durou exatamente dois minutos no relógio. Durante esse tempo, permaneceu imóvel na cadeira, com os olhos fechados, a cabeça inclinada para baixo e uma mão levantada ao rosto.)

Muitas vezes, enviam-se imagens de sonhos dentro de uma estrutura onírica a partir dos centros nervosos do próprio corpo. Estas imagens então resolvem problemas para o indivíduo, e a resposta é-lhe dada subconscientemente.

Este material será extremamente interessante e um tanto difícil. Como a Jane não está no seu melhor, vou encerrar a nossa sessão e dar-vos este material na nossa próxima reunião regular.

A realidade e a estrutura dentro das quais estas sessões existem também possuem organizações elétricas e químicas que requerem um foco delicado, que foi perturbado esta noite. Portanto, é simplesmente mais difícil para a Jane fazer os ajustes internos necessários.

As distrações, ou o medo delas, possuem a sua própria realidade e criam cargas elétricas fortemente positivas que podem ser prejudiciais, embora outras condições químicas e elétricas também precisem de ser consideradas. No entanto, tivemos um bom começo.

As minhas mais calorosas saudações a ambos. Se houver algo que queiras dizer, Joseph, por favor fá-lo.

("Acho que não.")

(Não me pareceu sensato, considerando o estado de espírito de Jane.)

Então, encerraremos a nossa sessão.

("Boa noite, Seth.")

*(Fim às 21h49. **A** Jane estava dissociada, como de costume. No entanto, **ela** continuava perturbada e incomodada; desta vez, **o** ruído do trânsito contribuiu. **Os** olhos permaneceram fechados, **a** voz, calma.)*

(A Jane disse que estava consciente até do som que a minha caneta fazia no papel enquanto eu escrevia. Eu trabalho sempre sobre várias folhas de papel para que o ruído da escrita não seja um problema, e uso uma caneta de esfera para evitar ruídos de raspagem. Normalmente, a Jane tem excelente audição; deve possuir uma superacuidade no estado de transe.)

(Cópia da página de teste de guião usada para o 7.º teste com envelope, na 189.ª sessão, de 20 de setembro de 1965. Trata-se de uma página aleatória, sem numeração. O original é redigido a duplo espaçamento:)

(A esposa dele bebia uma chávena de café na cozinha. "Vi um carro de caixa igual ao do teu pai", disse o Bob Hagel.)

("Ótimo. Era mesmo o que nos faltava. Ele há de aparecer por aqui um dia destes, vais ver.")

("As coisas acumulam-se, não é?" disse ele.)

("Estou toda arrepiada só de pensar em tudo. Todo o tipo de decisões. Estou à espera que nos desabem em cima como um monte de tijolos." Ela sorriu, envergonhada. Ele sentou-se, mas ela ficou a olhar para a mesa. Tudo parecia ameaçado, enrolado nas pontas, queimado de negro e a precisar de substituição. Os olhos cinzentos e abertos dela estavam ansiosos; o corpo, esguio, quase de rapaz, tinha uma agilidade impaciente. Ela abanou energicamente a cabeça, de modo que os cabelos curtos e encaracolados saltaram para cima e para baixo.)

(O Bob Hagel sorriu-lhe, mas por um momento não soube o que dizer. Sentiu um aperto no estômago. Embora não tivesse tomado nenhuma decisão consciente de deixar o vale, sentia como se o tivesse feito. Sentia como se tudo lhe escapasse das mãos. Ficou sentado com as calças cáqui manchadas de tinta — um homem quase de quarenta anos, corajoso, cobarde, arrogante. Antes de falar, inclinou a cabeça castanho-acinzentada num ângulo sério e olhou para ela com a expressão normalmente severa agora iluminada por um sorriso. "Não leves isso tão a peito", disse ele. "O mundo não está a desabar nem nada disso.")

("O nosso pode estar", disse ela. A voz dela quebrou-se. Ela desviou o olhar.)

SESSÃO 189
20 DE SETEMBRO DE 1965

(Na semana passada, recebemos a carta do Dr. Instream, datada de 13 de setembro, na qual ele escreveu que gostaria de tentar uma comunicação clarividente direta com Seth às segundas e quartas-feiras às 22h. O Dr. Instream também mencionou que na noite de 23 de agosto de 1965 ele e a esposa pernoitaram em York Beach, ME, enquanto viajavam.

(Recorde-se que o segundo teste de envelope de Jane foi realizado na noite de 23 de agosto, na 180ª sessão, e que a foto do teste mostrava Jane na orla marítima de York Beach. Tirei a foto no verão de 1964.

(O Dr. Instream gostaria que perguntássemos a Seth por que ele parou em York Beach, já que nunca tinha estado lá antes. Da nossa parte, queremos saber se o Dr. Instream compreende que esteve em York Beach na mesma noite em que uma foto de York Beach foi usada numa sessão ou se se recorda de ter lido sobre York Beach em sessões anteriores.

(Em preparação para o seu próximo livro, que abordará o material de Seth, Jane fez uma visita exploratória a vários arquivos de registo do condado em Elmira; ela está a iniciar um esforço para localizar Frank Watts. Conseguiu algumas informações, encontrou pessoas prestáveis e gostou da busca.

(O envelope duplo para o 8º teste continha uma página de um antigo romance de Jane intitulado The Adult Time. Ela escreveu-o há sete ou oito anos, mas nunca foi publicado. A página não está numerada. Revirei os seus arquivos e retirei uma página ao acaso. Dobrei-a em quatro e selei-a.

(A noite estava muito quente e húmida, mas realizámos a sessão no nosso pequeno quarto dos fundos. No entanto, abrimos as janelas. Jane disse que se sentia um pouco nervosa ao embarcar nos testes clarividentes com o Dr. Instream. Também sentia alguma antecipação. Começou a falar sentada e de olhos fechados. A sua voz era calma. Fez muitas pausas.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos aprofundar a discussão sobre as formas e os meios pelos quais tanto as imagens dos sonhos quanto outras materializações são construídas. Pois existem vários equilíbrios, ou melhor, vários desequilíbrios delicados, que devem ser mantidos; e também há diferenças na composição das imagens dos sonhos, que geralmente são vistas apenas pelo sonhador, e algumas outras materializações mais físicas, que podem ser criadas pelo eu semi-desperto e, sob certas circunstâncias, vistas por outros.

Os padrões nervosos são de facto muito importantes aqui, assim como os mecanismos do metabolismo. A compreensão dos métodos usados pelo

sonhador para construir imagens oníricas permitirá, no entanto, compreender mais claramente essas outras construções. As percentagens químicas são importantes aqui; isto é, as percentagens químicas variam das encontradas no corpo durante o que chamam de estados normais de consciência.

As imagens dos sonhos são compostas, em parte, como resultado de excessos químicos que se acumulam normalmente no organismo durante o estado de vigília. As materializações físicas são construídas ao provocar essa condição de ação química excessiva. É verdade que pode ser produzido um estado no qual tais materializações podem ocorrer, induzindo artificialmente o desequilíbrio químico necessário. No entanto, o sucesso por esse método pode ou não ocorrer.

Estou a guardar o material sobre York Beach para mais tarde na sessão, mais perto das dez horas.

O material de que falamos—

(Ouviu-se uma batida numa janela da frente da casa. O som alto e seco foi claramente audível através da porta fechada. Jane saiu do transe sem esforço. O nosso primeiro impulso foi ignorar o som, mas como era algo invulgar, decidimos verificar. Descobrimos que uma antena de TV se tinha soltado sobre o telhado da nossa varanda, e um técnico pediu-nos o empréstimo de uma lanterna. Dissemos-lhe que estávamos a trabalhar no fundo do apartamento e deixámos-lhe a luz.)

(Fiquei algo irritado com a interrupção, pois usamos o pequeno quarto dos fundos precisamente para evitar tais incidentes. Mas Jane disse-me para não me preocupar, que a sessão ia ser boa e que sentia Seth a vir com força.)

(A interrupção ocorreu às 21:11. Jane retomou às 21:15.)

Este material será muito útil nas nossas sessões, pois, quando terminarmos, compreenderás, até certo ponto, que condições podem ser vantajosas e quais não são.

A composição elétrica do ar é importante, como já leste, e os períodos de temperatura estável e bom tempo são excelentes para os nossos propósitos.

(Os olhos de Jane abriram-se agora. Isto foi bastante cedo na sessão para tal ocorrência. No entanto, não se abriram totalmente; Jane olhou casualmente para mim e para o quarto, por baixo das pálpebras semi-cerradas. Os olhos fecharam-se novamente no final do parágrafo seguinte.)

As horas da noite são as melhores, e foi por essa razão que as escolhi. A essa hora, é mais provável que haja uma estabilidade das propriedades eletromagnéticas, embora, naturalmente, isso nem sempre aconteça. Uma vez que todas as coisas possuem uma realidade elétrica e química, a comida

que ingerem também é importante, e foi por essa razão que fiz certas sugestões sobre a vossa dieta.

(Ver a 185ª sessão.)

Essas sugestões, como sabem, estavam longe de ser extremas. Os exercícios que sugeri à Jane também a ajudam a utilizar iões negativos. Cada indivíduo tem formas próprias de lidar com os elementos protoplásticos que compõem o ser físico.

No entanto, o protoplasma não é inteiramente físico. De uma forma fundamental, é um ponto de encontro entre a matéria física e a vitalidade interior. Portanto, os métodos característicos usados por qualquer personalidade em conexão com a sua imagem física também serão usados na construção de imagens dos sonhos.

As imagens dos sonhos são, de facto, extensões não apenas do eu psíquico ou interior, mas uma extensão definitiva das propriedades eletromagnéticas e químicas que operam através do eu físico. É como se extensões das terminações nervosas se projetassem para fora numa autoexpansão, criando novas ligações — e isto é precisamente o que ocorre na criação das imagens dos sonhos.

Agora sugiro uma pausa.

(Pausa às 21:27. Jane estava muito bem dissociada para uma primeira transmissão, disse ela. Enquanto na última sessão tudo a incomodava, até o som da minha escrita, esta noite nada a incomodou, nem mesmo a interrupção. Os olhos permaneceram fechados na maior parte do tempo.)

(Jane disse-me agora que achava que as "duas pessoas" mencionadas por Seth no 2º teste de envelope na 180ª sessão eram o Dr. Instream e sua esposa Judy. Ver página 209. Na altura, presumi que as duas pessoas referidas éramos Jane e eu, já que ela estava na foto que tirei. Agora sabemos, claro, que o Dr. Instream e a esposa estavam em York Beach na noite da 180ª sessão.)

(Jane retomou sentada e de olhos fechados. A sua voz estava um pouco mais forte, o ritmo consideravelmente mais rápido. Retomada às 21:35.)

Tenho algumas notas adicionais aqui.

Primeiro. Interrupções, por si mesmas, não nos afetarão depois de uma sessão estar em andamento. Podes seguir o curso que preferires, conforme as circunstâncias o exigirem.

No que diz respeito à Jane, a incerteza sobre se uma sessão será realizada é perturbadora. Em algumas circunstâncias, quando as condições não forem ideais, as interrupções podem incomodar. Mas, no geral, já ultrapassámos esse tipo de distúrbios.

Deves ter notado, sem dúvida, que em certos momentos a presença de visitantes numa sessão tem um valor claro, pois a energia psíquica é

compartilhada e pode ser benéfica. O impulso emocional, quando presente, também é útil. Da mesma forma, podes utilizar e recolher tal energia quando estiveres num grupo, como nas vossas excursões de sábado à noite.

Existe um método bastante natural e altamente eficaz de renovação psíquica, especialmente quando a mente consciente está ligeiramente desviada, como acontece com a música, por exemplo. As intuições funcionam bem nessas condições e são armazenadas subconscientemente, revelando-se mais tarde no vosso trabalho.

Há aqui um certo talento necessário. Os povos primitivos utilizavam-no instintivamente. Infelizmente, nas condições civilizadas, por vezes, precisa de ser reaprendido. Todos os métodos de obtenção e renovação de energia são importantes, tanto na vida quotidiana quanto nas nossas sessões.

A Jane recolheu energia dessa forma esta tarde, de forma espontânea e sem consideração consciente.

(Aqui Seth refere-se à visita de Jane ao centro de registos da cidade, em busca de informações sobre Frank Watts. Ela sentia-se um pouco apreensiva antes de partir, mas acabou por desfrutar muito da tarde.)

Haverá mais a dizer sobre este assunto, pois o mesmo tipo de mecanismo está envolvido na construção de materializações em sessões como esta e na construção de imagens dos sonhos.

Uma discriminação, preferencialmente espontânea e subconsciente, é necessária. No entanto, pode ser conscientemente desviada, desde que a direção consciente não seja imposta com mão pesada. Podes, por exemplo, dar a ti mesmo a sugestão de que utilizarás essa energia de forma construtiva. Mas depois disso, o assunto deve ser esquecido e deixado em paz.

A própria sugestão, do ponto de vista psicológico, impede que simplesmente sejas arrastado sem rumo pela energia coletiva. Deves compreender que o uso dessa energia de forma alguma implica monopolizá-la. Não privas ninguém. As tuas próprias ações continuam a produzir energia adicional. Esse método de utilização da energia também é empregado na criação das imagens dos sonhos.

A forma das imagens não é uma ilusão. Elas possuem forma sem massa, para todos os efeitos práticos, e não há contradição nesta afirmação.

Massa e forma podem parecer sinónimos, mas não o são. A massa não depende do peso. Podemos dizer, no entanto, que as imagens dos sonhos têm uma densidade formada por intensidades elétricas, que são parcialmente o resultado de ações químicas.

Podes fazer uma breve pausa, e depois consideraremos outros assuntos. Talvez possamos até retornar a este material.

(Pausa às 21:55. Jane estava bem dissociada; não lhe pareceu que tivesse passado muito tempo. Os olhos permaneceram fechados. A sua transmissão tinha sido boa.)

(Os olhos de Jane fecharam-se novamente quando retomou, numa voz mais calma e com pausas mais frequentes, às 22:00.)

Cooperaremos, naturalmente, nos experimentos com o Dr. Instream. A Jane pode sentir-se nervoso inicialmente, mas isso passará. Na verdade, ele está a aprender bastante rápido, mais rápido do que eu tinha antecipado. Mais uma vez, trabalhamos com distinções subtis.

O homem e a mulher referidos no teste de 23 de agosto eram os Instreams. Tivemos algumas dificuldades aqui, e ainda assim, considerando o facto de que estes testes eram novos, houve algum sucesso.

Pois, se não consegui captar os nomes corretamente, pelo menos a Jane não distorceu o material nesse caso, de modo que o registo mostra que mencionei um homem, uma mulher e J.B.

(Aqui Jane apontou para si própria com certa veemência. Ver a 180ª sessão, página 209.)

Ruburt, ou Jane Butts, neste caso, foi a conexão emocional. O teste em si, no entanto, envolvia uma fotografia específica de Jane Butts em York Beach, na qual os Instreams não apareciam. Não consegui tornar essa distinção clara para a Jane, pois definitivamente não se tratava de uma fotografia dos Instreams.

Contudo, na data em que o teste foi realizado, os Instreams estavam em York Beach. Portanto, as duas pessoas surgiram claramente; e, especificamente, nunca afirmei que as duas pessoas referidas fossem tu e Ruburt, ou Jane Butts. Não foi um desempenho extraordinário, mas suficientemente evocativo para um começo.

Os Instreams não tinham considerado visitar York Beach. A visita deles também não foi uma coincidência completa, embora possa parecer. Todas as experiências têm uma realidade elétrica. As vossas experiências em York Beach possuíam essa realidade, e, depois de vos conhecer, não o Dr. Instream, mas sim a esposa dele, captou essa conexão inconscientemente e respondeu a ela.

(Será interessante saber, pelo próprio Dr. Instream, quem estava a conduzir o carro quando ele e a esposa chegaram a York Beach a 23 de agosto para a estadia de uma noite.)

Agora, por favor, deem-me um momento.

(Eram 22:11. Jane sentou-se em silêncio, os olhos fechados. A pausa foi bastante breve. A cabeça inclinada para baixo, uma mão no rosto. Jane fez muitas pausas ao transmitir o seguinte material, e indicarei algumas delas. Tive a impressão de que estava a ser cuidadosa no que dizia, mas não particularmente nervosa.)

Estas são impressões.

O Dr. Instream falou, dentro da última hora, com várias pessoas fora do círculo familiar ou está com elas agora.

Especificamente, dois homens. (Pausa.) Uma cadeira com um assento azul ou capa azul. (Pausa.) Acredito que os homens estiveram com ele mais cedo, em vez de estarem lá neste momento. Creio que agora ele está de pé no pequeno terraço do seu apartamento e está a usar chinelos ou sapatos semelhantes a chinelos.

(Pausa, às 22:14.)

É possível que esses homens estejam dentro de casa, no entanto. Um deles está vestido de forma relativamente formal. Há algo na água, ao longe, que chama a atenção do Dr. Instream, e na qual ele pode estar a concentrar-se.

(Pausa.)

Uma estrutura empilhada, como blocos irregulares dispostos de maneira aparentemente aleatória. Uma pessoa, acredito que seja um homem, passa abaixo do terraço.

(Pausa.)

O Dr. Instream também esteve a pensar num livro, e talvez numa página específica.

(Às 22:19, Jane fez uma longa pausa.)

Uma passagem que lhe tem estado na mente. Tenho a impressão do número 218. Não sei a que se refere. Pode ser um número de página, um endereço ou simplesmente os dígitos.

Tens um teste para mim?

("Sim.")

(Entreguei a Jane o envelope do teste às 22:21. Novamente, fez uma breve pausa, mantendo os olhos fechados. Segurou o envelope de teste com a mão esquerda.)

Mais uma vez, deem-nos um momento.

A impressão de vários itens, de várias formas e massas divergentes, com separações. Algumas linhas verticais fortes, relacionadas com duas pessoas e uma queda ou outono.

("Uma queda ou outono?")

Uma queda, ou outono.

(Ainda estava um pouco confuso com a resposta, mas não insisti para não distrair Jane. Mal olhei para a página do manuscrito do teste quando preparei os envelopes duplos esta tarde.)

Tenho também a impressão de borracha, mas não sei a que se refere. Um item de valor e precauções necessárias.

Cinco itens.

(Pausa.)

Formas como colinas ao longe; relacionadas com duas pessoas e muitos desenhos. Um com uma forma fortemente circular e um espaço entre áreas escuras. Sugiro uma pausa.

(Pausa às 22:25. Jane estava dissociada como de costume. Disse que não se sentiu particularmente nervosa ao transmitir o material sobre o Dr. Instream. Os olhos permaneceram fechados, a voz era calma. Tinha apenas uma vaga lembrança do que tinha dito.)

(Ver a cópia do item de teste na página 266. Trata-se de um trecho de um dos primeiros romances inéditos de Jane. Vê-se que, mais uma vez, Seth, ou Jane, transmitiu uma variedade de impressões que podem ser aplicadas de maneira razoável.)

(O manuscrito trata de duas pessoas. A palavra "queda" aparece uma vez e é sugerida na metáfora "totter".)

(Podem existir linhas verticais fortes, dependendo da forma como Jane segurou o envelope; não me recordo. Há, naturalmente, separações e muitos desenhos. Jane disse que a carrinha mencionada poderia ser um item de valor. "Precauções necessárias" pode referir-se às medidas tomadas pelo casal ao saberem da chegada iminente do pai da rapariga, embora isso não esteja descrito diretamente na página do manuscrito do teste, mas sim nas páginas anteriores e seguintes.)

(Os cinco itens podem ser a carrinha, uma chávena de café, um monte de tijolos, as calças manchadas de tinta e o mundo, mas isto está aberto a outras interpretações. Um desenho fortemente circular interpreto como o mundo. Interpreto a impressão de borracha como referindo-se ao elástico que mantinha o manuscrito junto na gaveta do arquivo. Não sei a que se refere a menção a colinas, a menos que seja uma ligação um tanto abstrata com a metáfora do "monte de tijolos" no texto.)

(Durante a pausa, perguntei a Jane porque escolhi aquela fotografia específica de York Beach para o teste de 23 de agosto. Na altura em que preparei o envelope, os Instreams já estavam a caminho de York Beach; pergunto-me que linhas de comunicação poderiam ter estado abertas.)

(Jane retomou com voz calma e olhos novamente fechados às 22:42.)

Encerramos a nossa sessão em breve.

Em resposta à tua pergunta, Joseph: tanto tu como a Jane estavam subconscientemente cientes da localização dos Instreams, e foi por essa razão que escolheste a fotografia de York Beach, embora não tivesses consciência da ligação.

A Jane está a ser bastante cautelosa. Mas está a aprender a abrir-se mais nestes testes, a deixar passar mais informação. A abertura dos canais é o aspeto mais importante. Muitas vezes, a informação virá de forma algo indiscriminada, e uma escolha espontânea (sublinhado: espontânea) da informação disponível é essencial.

Podem ser recebidas várias impressões, muitas válidas, mas não necessariamente ligadas de forma direta aos vossos propósitos. Portanto, é na área da distinção que devemos trabalhar.

As minhas mais calorosas saudações a todos, e encerraremos agora a sessão.

O material do nosso próprio teste desta noite surgiu como uma tradução literal de conceitos presentes no manuscrito.

("Boa noite, Seth.")

(Nota: Apenas Seth exige que palavras sublinhadas sejam lidas com destaque.)

(Fim às 22:49. Jane estava dissociada como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz era calma. O comentário de Seth sobre o teste desta noite surgiu porque Jane e eu tínhamos especulado sobre a possibilidade de uma tradução literal do texto durante a última pausa.)

SESSÃO 190
21 DE SETEMBRO DE 1965

(Não tomei notas durante esta sessão nem imediatamente depois. O que se segue é a reconstrução da sessão feita pela própria a Jane, dois dias mais tarde; por isso considero-a interessante, para lá do seu conteúdo intrínseco, por revelar que a Jane conseguiu recordar uma boa quantidade do que disse enquanto estava em transe.
(Esta é a primeira vez que ela tenta reconstruir uma sessão do seu próprio ponto de vista. À medida que for avançando, quando necessário acrescentarei as minhas próprias notas, e estas virão entre parêntesis.)

O nosso amigo, o John Bradley, visitou-nos esta noite. Ouvimos parte da 170.ª sessão, que foi gravada e dirigida por o Seth ao Dr. Instream. A meio de uma passagem, o Seth surgiu de repente, dizendo: "Porque hão de contentar-se com uma gravação quando podem ter o original?" A voz dele estava bastante forte. Parecia de excelente disposição. O John nunca tinha ouvido o Seth "alto"; as sessões anteriores a que assistira tinham sido todas "baixas". Agora o Seth começou a falar em voz alta e jovialmente. O Rob não tomou notas, pois o Seth disse-lhe que não eram necessárias. Estas notas são escritas de memória.

(Andávamos a procurar na sessão gravada efeitos de voz particularmente fortes, para que o John pudesse fazer ideia do poder da personalidade de o Seth. A Jane estava de joelhos diante do gravador; tínhamos encontrado uma passagem forte. A Jane fechou os olhos e desligou o gravador quando começou a falar como o Seth. A transição foi tão suave que demorou um momento até o John e eu percebermos que já não estávamos a ouvir a fita. A voz de a Jane foi forte desde o início.)

O John está a considerar deixar o emprego e comprar um bar-restaurante na sua cidade natal, Williamsport, PA. Ele pediu a opinião de o Seth sobre este plano. O Seth duvidou que o John viesse a fazer a mudança, por causa do seu desejo de segurança para a família e por causa da sua necessidade de ambientes cosmopolitas. Estas necessidades estavam a ser satisfeitas no trabalho de vendas, mas não seriam tão facilmente satisfeitas se fosse proprietário de um estabelecimento estável.

O Seth disse que não ocorreriam mudanças na organização com que o John está agora ligado, a Searle Drug, antes de fevereiro, no mínimo. O John está a planear a mudança de emprego para janeiro. O Seth disse que o novo projeto seria um sucesso se o John efetivamente comprasse o negócio.

(O Seth disse também ao John que os dados dados sobre a Searle Drug, os seus enredamentos financeiros e pessoais, bem como as próprias perspetivas promissoras de o John caso permanecesse na empresa durante as crises atuais, continuavam a aplicar-se. Parte desta informação remonta a bem mais de um ano. Encontra-se dispersa pelas seguintes sessões a que o John assistiu: 37, 54, 63, 70, 95, 135, 166, nos Volumes 1 a 3.)

O John perguntou ainda ao Seth se ele sabia qual tinha sido o problema quando o John sentiu uma dor na garganta em 17 de junho de 1964; nessa data o John assistiu à 63.ª sessão. Enquanto tentava o "tempo psicológico" em 18 de junho de 1964, eu tive uma experiência muito surpreendente em que uma voz trovejante me disse que o problema de o John residia, na verdade, numa "má língua". Ver Vol. 2, páginas 167-68. O Seth explicou agora que essa voz misteriosa tinha sido a dele. Disse que o John cortara a língua numa farpa de osso enquanto comia, mas, devido à estrutura nervosa humana nessa zona da anatomia, a dor sentira-se em baixo, no pescoço.

O John fez uma observação no sentido de que gostaria de algum tipo de prova da existência de o Seth. O Seth caiu-lhe em cima, dizendo que os efeitos de voz eram impossíveis para uma mulher com a minha constituição. O Seth disse que podia, com igual legitimidade, insistir para que o John lhe provasse a sua existência.

(Durante esta parte da sessão improvisada, a voz de a Jane tornou-se muito alta e forte por vezes; não igualou os efeitos da 170.ª sessão gravada, mas aproximou-se uma ou duas vezes. Na minha opinião, estava demasiado alta para a casa, com outras pessoas a viver tão perto. Os olhos de a Jane estavam abertos na maior parte do tempo agora, e ela, ou o Seth, olhava frequentemente propositadamente para mim, sabendo do meu embaraço. Mas isso não impediu outra explosão forte. Por vezes a Jane levantava-se e inclinava a cabeça para trás, como fizera na 170.ª sessão. Nesses momentos, o Seth comentava sobre usar tal posição para obter

mais poder e falava sobre como tal efeito era impossível para a Jane alcançar normalmente.)

O John perguntou ao Seth se ele sabia quem é que ele, o John, poderia arranjar para dactilografar cópias extra do material. O Seth disse-nos que, mais tarde, o Dr. Instream nos ajudaria nesse aspeto, embora ele ainda não o soubesse. O Seth disse que havia uma mulher na universidade em Oswego que faria o trabalho. O Seth disse também ao John para ele próprio continuar à procura: "O esforço vai fazer-te bem."

O Seth disse que a prática envolvida em sessões não agendadas deste tipo era boa para mim. Nas novas experiências com o Dr. Instream, envolvendo clarividência, o Seth disse que surgiria informação válida suficiente para manter o interesse de o Dr. Instream, embora fizéssemos melhor mais tarde.

A voz tornou-se muito alta por vezes. Eu preocupava-me com os vizinhos durante as nossas pausas frequentes. Estava uma noite quente e húmida e as janelas da nossa sala de estar estavam, naturalmente, abertas. O Seth estava obviamente a divertir-se, e eu estava muito ativa fisicamente enquanto falava por ele. Os meus olhos estiveram abertos grande parte do tempo.

Por vezes a voz atingiu um volume surpreendente. Eu temia que os vizinhos se interrogassem sobre o que se passava e, como se veio a verificar, os meus receios eram justificados. Enquanto o Seth falava, ouviu-se uma batida à nossa porta. Quase instantaneamente, ao que parece, eu saí do transe.

Por um momento ficámos simplesmente sentados. Depois fui abrir a porta. Dois vizinhos da casa ao lado estavam a sorrir para nós. Trazia(m) o gato com eles. Tinham ouvido a voz a partir deste apartamento; a casa deles fica, na verdade, a dois lotes de distância; um espaço de uns setenta pés separa as duas casas.

Os nossos amigos estavam intrigados. Tinham reconhecido elementos da minha voz, mas, por causa do volume, não pensaram realmente que fosse a minha. A rapariga, a Donna Taylor, disse que lhe pareceu que podíamos estar com algum problema. O marido, o Ed, decidiu finalmente vir cá para ver o que se passava. Sem saber o que dizer, tentei brincar que era a televisão, mas a Donna disse que não era; o aparelho deles estava ligado e tinham passado pelos oito canais para ver se encontravam uma voz assim.

O Rob disse então que era uma experiência de auto-hipnose para o meu próximo livro. Isto certamente não era mentira, e os Taylor pareceram aceitar a explicação. O John tinha dificuldade em manter a cara séria. O gato de os Taylor começou a brincar com o nosso gato, o Willy, e não tivemos dificuldade em desviar a conversa para águas mais seguras. Os

Taylor ficaram meia hora e depois foram-se embora. O John Bradley saiu pouco depois. Nessa altura já passava da meia-noite.

(Eu estimaria que a sessão terminou às 23h20, com a batida à porta. Os Taylor são um jovem casal simpático, recém-chegado a Elmira, e não conhecem as sessões. Quando vi quem estava à porta, imaginei longas explicações complicadas, mas a explicação da auto-hipnose pareceu satisfazê-los. Se continuaram curiosos, não o revelaram. Muito pouca gente na cidade sabe das sessões, embora este estado de coisas venha a alterar-se drasticamente na próxima primavera, com a publicação do livro de ESP de a Jane.

(Como acontece frequentemente quando há testemunhas presentes, o Seth estava de excelente e traquinas disposição; não há dúvida de que uma testemunha ou duas produzem o que parece ser energia extra abundante por parte de o Seth/a Jane. Mais vezes do que não, manifestam-se efeitos de voz fortes. A Jane parece ser arrebatada, totalmente envolvida no papel e a divertir-se imenso. Nem esse envolvimento produz qualquer fadiga aparente. Além disso, o Seth prometeu uma excelente sessão à hora regularmente marcada para amanhã à noite.)

SESSÃO 191
22 DE SETEMBRO DE 1965

(Recordar-se-á que, na 184.ª sessão, não agendada, o Seth disse que a revista Cosmopolitan se interessaria por um excerto do livro de ESP de a Jane, mas que nada aconteceria de imediato. A Jane enviou-lhes um capítulo sobre sonhos, com sugestões para o retrabalhar em artigo. O material foi devolvido hoje com um simples impresso de rejeição. O Seth afirmara que a Cosmo devolveria o material, mas com uma carta a expressar interesse.

(Como nos perguntamos se os dados clarividentes envolvendo o Dr. Instream passarão a ser um elemento regular das sessões a partir de agora, mencionámos isto antes da sessão. Também nos perguntámos o que o Seth teria a dizer sobre o caso da Cosmopolitan e sobre a sessão não agendada de ontem à noite, testemunhada por o John Bradley.

(Ver página 277 para um decalque da ordem de pagamento usada no 9.º teste de envelope desta noite. Isto foi-me devolvido há uns dias; eu escrevera a uma empresa de papel a pedir amostras. Eles enviaram as amostras mas devolveram a ordem de pagamento de 25 cêntimos. Por impulso, hoje decidi usá-la para o teste e coloquei-a nos habituais envelopes duplos. Intercalei também a própria ordem de pagamento entre duas folhas de cartolina fina Bristol, para dificultar que a Jane pudesse, sem querer, captar algo pelo tato da forma do objeto dentro dos envelopes.
(A sessão realizou-se na nossa sala dos fundos. Mesmo antes de começar,

a Jane admitiu, de novo, um ligeiro nervosismo em relação às experiências clarividentes projetadas envolvendo o Dr. Instream. A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. A voz estava baixa, em contraste com a sessão ruidosa e não agendada de ontem à noite. O ritmo foi lento, com muitas pausas. Era outra noite quente e húmida.)

Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

Estarei muito quieto esta noite. A nossa energia irá para outros assuntos.

As imagens de sonho são, de modo absolutamente vital, extensões de o self. São projetadas a partir de o self, estendendo-se de facto como ramos de uma árvore. No entanto, são individuais e têm um certo grau de liberdade, como até as folhas têm. E, tal como os ramos são compostos de todos os elementos que constituem a árvore inteira, assim também as imagens de sonho são compostas dos elementos que constituem a personalidade.

É evidente que as imagens de sonho não respondem ao ego. Embora contenham em si composições que também se observam no self físico, essas propriedades surgem em percentagens diferentes. Tal como as folhas trazem nutrientes vitais ao tronco da árvore, assim também as imagens de sonho trazem alimento à personalidade.

Tal como as folhas caem da árvore, assim finalmente as imagens de sonho se desligam da ligação próxima com a personalidade. No entanto, mantém-se sempre até certo ponto uma ligação psíquica. As imagens de sonho são frequentemente imagens que, por várias razões, não podem ser criadas dentro da realidade física num dado momento. As imagens de sonho podem, porém, mais tarde surgir como imagens físicas.

Há variações sazonais, variações de temperatura, reações eletromagnéticas e químicas que influenciam todas a produção e a eficiência de as imagens de sonho e que também influenciam o efeito de as imagens de sonho sobre o indivíduo.

Há também, como mencionei, uma relação estreita entre as imagens de sonho e outras materializações que não são, em geral, ocorrências físicas regulares.

Uma vez que o indivíduo cria, para começar, a sua própria imagem física, então não há nada de tão estranho em a sua criação de um corpo pseudofísico que não depende tão de perto de o sistema físico. No entanto, mais uma vez, tal pseudocorpo tem ligações eletromagnéticas e químicas que se originam na imagem física mais comum. No vosso campo de atividade, este tipo de ligação tem de existir sempre.

O campo que liga a personalidade a este tipo de pseudoimagem é, na realidade, formado por extensões de energia psíquica. Imaginem-no — o campo —, se quiserem, como um fio fino mas resistente que liga a

pseudoimagem à imagem original. Há aqui então algumas limitações quanto ao alcance. Não são limitações básicas, mas têm que ver com a capacidade de o indivíduo de se estender a si mesmo até esse ponto. Muitos sonhos envolvem tais deambulações por parte de a personalidade enquanto ela se encontra dentro deste tipo de pseudoimagem.

Seriam necessários muito treino e prática antes de ser possível à personalidade estar consciente de tais viagens num nível consciente, egóico. Pois, como o homem que caminha sobre o arame durante o sono, a tomada súbita de consciência de tal feito poderia ser desastrosa, porque o equilíbrio delicado necessário não depende de a consciência egóica; e tal consciência, sem aviso, poderia ser altamente prejudicial.

Sugiro o vosso primeiro intervalo.

(Intervalo às 21h22. A Jane estava dissociada, como é habitual numa primeira transmissão. Os olhos permaneceram fechados, a voz, baixa. O ritmo tinha acelerado consideravelmente. O calor não a incomodara, mas mal chegou o intervalo ficou ciente dele.

(A Jane retomou com os olhos novamente fechados, e a um ritmo mais lento, às 21h33.)

Sinto que devo explicar-me, até certo ponto, quanto às sessões não agendadas que acontecem raramente, e a algumas das razões por trás de os efeitos de voz, que, de facto, mantemos sob controlo na maior parte do tempo.

A sessão não agendada é benéfica, pois dá prática ao Ruburt. Os efeitos de voz levam-no consigo, de modo que ele não presta atenção, ou presta muito pouca atenção, ao que eu estou a dizer e, por isso, costumamos obter uma boa receção em termos de comunicação clara.

O ego de a Jane fica mais de lado. Há um rapport emocional que também leva o Ruburt consigo quando os meus ânimos ou estados de espírito igualmente o arrastam; e, novamente, o ego de a Jane fica satisfeito em permanecer de lado. A minha constituição emocional vem à linha da frente por vezes, naturalmente. É usada energia para tais demonstrações, pelo que pode parecer que o material fica em segundo plano. Mas a prática é, no conjunto, vantajosa para o material.

Ocorre, por vezes, uma extensão de self, por meio da qual o ego de a Jane também pode participar, embora de forma temporariamente subordinada. A experiência é valiosa para o Ruburt por lhe mostrar que não há qualquer invasão envolvida; e que, quando as suas emoções se aquietam, continua a existir uma realidade emocional, já que as minhas emoções vêm à linha da frente.

Por vezes é difícil manter a distinção fina que vos é necessária, por exemplo, para que a voz não seja demasiado alta. Tenho de recorrer, obviamente, a um acumular de energia, que é depois despendida. A taxa a que é despendida controla o volume de a voz. Há aqui equilíbrios

delicados, percebem, de modo que, embora eu às vezes brinque convosco de forma trocista, muitas vezes a energia simplesmente não é tão finamente controlada quanto eu gostaria.

Isto envolve, mais uma vez, prática, enquanto aprendo quanta energia é necessária para obter certos efeitos. Dado que estou a usar os mecanismos vocais de o Ruburt, é preciso fazer certos ajustamentos, à medida que descubro como manipular melhor os mecanismos necessários.

A energia emocional que uso quando me mostro bem-disposto é a mesma energia que se impele para fora através de a voz. Isto é um pouco mais complicado do que pode parecer. Há aqui uma semelhança entre a extensão de o meu self para fora através de o Ruburt e a extensão necessária, por exemplo, na projeção de uma pseudoimagem por parte de o indivíduo.

Quando outras pessoas estão presentes, há simplesmente mais energia disponível. Ainda assim, tal uso de energia não implica uma depleção. Eu não estou a roubar energia a ninguém. Na realidade, o Ruburt usa a energia, pois esta encontra-se numa forma que lhe é mais acessível do que a mim. Há um pôr-em-comum de energia nesses casos e, nesse pôr-em-comum, as comunicações telepáticas são facilitadas; porque os muitos selves presentes, ao juntarem as suas energias, estendem-se.

Em boas circunstâncias, o Ruburt então mergulha neste reservatório de energia, que, obviamente, tem de conter certos elementos de experiência pessoal por parte de os participantes. Eu tencionava dar-vos esta informação no passado e, dentro em breve, verão porque é que a telepatia e a clarividência ocorrem mais facilmente no estado de sonho.

Agora sugiro um breve intervalo.

(Intervalo às 21h55. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz, baixa. O ritmo acelerara. A Jane tinha alguma noção do que estivera a dizer, mas não julgava ter falado durante muito tempo.

(Como estava perto das 22h00, a hora sugerida por o Dr. Instream para o contacto clarividente com o Seth, a Jane disse-me que sentia algum nervosismo, tal como na primeira vez em que esta experiência foi tentada, na 189.ª sessão.

(Tal como durante a primeira experiência, a Jane fez muitas pausas. Indicarei apenas algumas. A Jane começou a falar em voz muito baixa. Os olhos estavam fechados, a cabeça um pouco inclinada para baixo. Retoma às 22h06.)

Agora. Vamos ver o que conseguimos obter. *(Pausa.)* À medida que estas experiências com o Dr. Instream continuarem, o Ruburt ficar-á rapidamente mais à vontade.

É pena que a ideia de testes perturbe, muitas vezes, a flexibilidade necessária para alcançar resultados. Ou seja, o Ruburt, querendo

informação correta, *(pausa)* tem alguma tendência para a querer tão intensamente que o ego se enrijece, erigindo barreiras.

No entanto, o Ruburt aprende depressa e, a longo prazo, isto não nos dificultará em demasia; *(pausa)* e, entretanto, creio que surgirá o suficiente.

Agora. Estas são as minhas impressões. *(Pausa, às 22h11.)*
O Dr. Instream está agora, ou esteve imediatamente antes desta hora, ou estará imediatamente depois desta hora, numa reunião com muitas pessoas. *(Pausa.)* Numa sala bastante grande, com um orador e depois outros por períodos mais breves. Um edifício de tijolo, a reunião não é no rés-do-chão. *(Pausa.)* O lugar dele, três a cinco lugares de um corredor, quase mas não exatamente no centro de uma fila de assentos.

(A Jane fez uma longa pausa às 22h14, sentando-se muito quieta e com os olhos fechados.)

Isto pode, no entanto, ser um teatro ou um edifício de teatro, mas, se for, não fica *(pausa)* exatamente ao nível da rua.

Alguém parece estar a usar uma pala de olhos, um homem.

(Outra longa pausa às 22h16.)

Podem ser mostrados diapositivos ou imagens. Creio que ele teve hoje dois visitantes no escritório, em particular. Um não é estudante. *(Pausa às 22h19.)*

Tens um teste para mim?

("Sim."

(Entreguei à Jane o envelope de teste às 22h20. A Jane ficou sentada, em silêncio, a segurá-lo na mão direita, com os olhos ainda fechados.)

Dá-me um momento e veremos o que conseguimos fazer.

Algo duas vezes, em duplicado, ou como gémeos.

Não darei informação óbvia que o Ruburt pudesse captar pelo tato.

Estas são impressões. Um jorro, algo como uma explosão, como o ímpeto de uma cascata. O Ruburt pensa numa fotografia de uma cascata no vosso antigo local de campismo.

De novo, algo que tem que ver com duas pessoas, talvez várias, tanto homens como mulheres. A ideia de rocha e água e muitas cores, e uma ligação com um bilhete/nota. *(Pausa.)* Um lugar que ambos visitaram. Números. Gente a mais para conforto. Uma fronteira.

Outra vez uma multiplicidade de desenho. Iniciais, creio que R. B., em ligação contigo, o José. A tua letra no verso. *(Pausa.)* Tendo que ver com um lugar familiar, uma tenda e uma paisagem de uma paisagem.

Sugiro o vosso intervalo.

(Intervalo às 22h26. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz, baixa e com muitas pausas. A Jane abriu o envelope de teste.

(A referência a uma cascata deixou-nos perplexos. A Jane notou então que moramos na Water St. (Rua da Água). Pode estar aqui a ligação

com esta impressão, a par de a memória de a Jane do nosso antigo local de campismo. A ordem de pagamento não tem ligação com campismo que eu saiba. Estava na minha gaveta e não estava junto de quaisquer outras fotografias, por exemplo.

(O grande algarismo DOIS está carimbado a vermelho na ordem de pagamento, como limite máximo do seu valor. Como é de 25 cêntimos, há margem de sobra para "algo duas vezes, em duplicado, ou como gémeos". Duas pessoas envolvidas podem ser a Jane e eu; a Jane comprou-a, preencheu-a e enviou-a por correio por mim, juntamente com um bilhete para a empresa de papel que eu escrevi. "É um duplicado [mencionado no teste] de uma ordem de pagamento", a Jane escreveu mais tarde. A empresa de papel está localizada na cidade de Nova Iorque. Ambos já estivemos em Nova Iorque e achámos que tinha gente a mais para conforto. A ordem de pagamento não tem moldura/borda. Multiplicidade de desenho, designação muito geral, pode referir-se aos muitos números na ordem de pagamento, suponho. A Jane escreveu o meu nome na ordem, mas esta não tem a minha letra em nenhum dos lados.

(A Jane interpreta "um lugar familiar" como Elmira. Como as amostras de papel que pedi eram de papel para aguarela, percebo como muitas cores e "uma paisagem de uma paisagem" podem entrar aqui, já que queria testar o papel fazendo algumas pequenas paisagens na quinta de o nosso senhorio. Em 1963, pedimos emprestada a o nosso senhorio, o Jimmy Spaziani, a tábua Ouija que conduziu às sessões. Ver a minha Introdução, além de várias sessões, no Volume 1.

(Considero o teste bastante bom nesta fase, especialmente a referência a mim através de iniciais, e o bilhete, algo duas vezes, e uma paisagem de uma paisagem. A Jane, como de costume, ficou desapontada. (A Jane retomou na mesma voz baixa, e com os olhos fechados, às 22h42.)

Como tivemos uma reunião improvisada ontem à noite, vamos encerrar a nossa sessão.

No entanto, vamos equilibrar as coisas para que cada sessão inclua o material com que estamos a lidar, bem como os nossos outros dados.

O exercício aqui envolvido também ajudará o Ruburt a dar o material e ajudará a compreender o funcionamento de o self nessas condições. Assim, estes testes podem ser considerados partes bastante práticas de o próprio material, e vamo-los usar em várias ocasiões para vincar certos pontos.

(Agora a Jane abriu os olhos e olhou para mim. Mas não ficaram abertos por mais do que uma ou duas frases.)

Eu poderia, de facto, falar mais tempo, mas não vos vou reter. Lamento causar-te qualquer embaraço, o José, apesar das minhas observações bem-humoradas em sentido contrário, e despeço-me com um afetuoso boa-noite.

O material que o Ruburt enviou à *Cosmopolitan* será lembrado, numa ocasião posterior, em benefício dele, aí.
As minhas mais afetuosas saudações a ambos.
O livro de o Ruburt correrá muito bem. E creio provável que vocês venham a conseguir a vossa extensão da cozinha.
Há alguma dificuldade, creio, possível para a amiga de o Ruburt, a Blanche Price, de natureza de saúde.

("Boa noite, o Seth."
(Fim às 22h48. A Jane estava dissociada, como de costume.
(A voz alta durante a sessão não agendada de ontem à noite embaraçou-me, por vezes.

(Creio que o livro de a Jane a que o Seth se refere aqui é o seu novo projeto, tratando do próprio material de o Seth. A Jane tem andado à procura de uma boa forma de apresentar o material e está quase decidida quanto à abordagem. No entanto, ainda não está totalmente certa.

(A referência a uma extensão da cozinha diz respeito a os nossos esforços para conseguir que o nosso senhorio amplie a nossa cozinha muito pequena. A casa está neste momento a receber um telhado novo, e o homem que está a fazer o trabalho vai falar com o nosso senhorio sobre o projeto da cozinha quando terminar o telhado. Tínhamos praticamente desistido da ideia da cozinha para este ano, mas agora as nossas esperanças voltam a crescer. A Jane tem estado a focar o nosso senhorio, de quem gostamos muito, aliás, todos os dias, no que toca à cozinha. Será interessante ver os resultados.

(A Blanche Price é uma antiga amiga de a Jane, a viver em Baltimore. As duas mulheres não se têm encontrado muitas vezes nos últimos anos; a Blanche foi a professora de francês de a Jane em o Skidmore College, em Saratoga Springs, NY. No ano passado, durante uma visita à França, a Blanche sofreu um AVC bastante severo, mas parece ter saído sem paralisia permanente. Diríamos que está nos cinquenta e muitos, ou perto de sessenta. Há uns dias a Jane recebeu um exemplar de um livro de poesia de a Blanche que acabou de ser publicado. A Blanche sabe de o Seth, mas pouco sobre o material em si.

(A Jane planeia copiar os excertos relativos ao Dr. Instream semanalmente, ou talvez de quinze em quinze dias, para lhos enviar. Se a previsão de o Seth, feita na última sessão, no sentido de que o Dr. Instream nos ajudará na questão de copiar o material, se confirmar, então talvez se façam outros arranjos.)

SESSÃO 192
25 DE SETEMBRO DE 1965

(Esta sessão não foi de todo planeada. Também não era conscientemente esperada da minha parte, embora, ao rever as minhas previsões para sexta-feira e hoje, tenha descoberto que, sem dar por isso, fiz várias anotações corretas sobre ela. Estas previsões corretas foram bastante específicas e incluíam palavras como "caverna" e "nado longo"

(A Jane e eu fomos dançar, como de costume, esta noite. Num dos nossos locais preferidos encontrámos os Gallaghers, o Bill e a Peggy. Acabámos os quatro por voltar ao nosso apartamento por volta das 23h15. A Jane disse que sentia o Seth "a zumbir por perto", mas como eu tinha acabado de pôr as notas em dia para as três outras sessões desta semana, pedi tréguas. A Jane concordou. Os Gallaghers estavam cansados e planeavam ir-se embora em breve também.

(O Seth anunciou a sua presença quando os quatro estávamos sentados a conversar calmamente, aproximadamente às 23h45. O Bill e a Peggy partilham os custos de uma cabana em Seneca Lake com outros membros de a família de a Peggy e tinham tomado medidas para vender a cabana neste outono. O Bill detesta vê-la ir embora, já que a usa como base para as suas expedições de mergulho em apneia no lago, que é um dos famosos Finger Lakes do estado de Nova Iorque.

(O Seth prometeu manter a voz baixa, e assim fez durante toda a sessão. A Jane sentou-se com os olhos fechados na maior parte do tempo. Especificamente, o Seth pediu que nenhum de nós tomasse notas, e eu fiquei contente por concordar. Assim, a primeira metade desta sessão é resumida de memória, sem esforço particular para recordar cada ponto abordado. Tentarei recordar apenas o suficiente para conduzir à segunda metade de a sessão, que registei textualmente no meu taquigrafar caseiro.

(O primeiro ponto que gostaria de salientar é que o Seth nos disse que o suficiente de o material clarividente envolvendo o Dr. Instream é válido; isto manterá o interesse de o doutor. O segundo ponto diz respeito ao tema principal de a sessão, que evoluiu de uma pergunta que fiz ao Seth sobre a cabana de os Gallagher em Seneca Lake. O Bill ficou inspirado a perguntar ao Seth se seria possível localizar artefactos índios no fundo de o lago; há muito que o intrigava esta hipótese.

(Com isto, o Bill referia-se a artefactos de indígenas norte-americanos e tinha em mente ferramentas de pedra, etc. O Seth surpreendeu-nos dizendo que tal era bem possível. Depois acrescentou que, num certo local, poderiam encontrar-se artefactos de bronze no lago. Há aqui muita coisa, incluindo algumas localizações e descrições generalizadas, que não fica registada. Basta dizer que o Seth não cometeu

erro em usar a palavra "bronze". O Seth disse também que estes artefactos datariam ou do século VII, ou do século XVII.

(Houve um intervalo por volta das 00h45. Durante o mesmo, o Bill disse que achava que a informação de o Seth havia de ser bastante fragmentária. Ou isso, ou tais artefactos não eram índios. O Bill sabe alguma coisa de história local. Contou-nos que a referência ao século VII seria correta se os Vikings estivessem envolvidos, pois, disse ele, essa data na história encontra evidência viking nos Grandes Lagos a oeste. Tanto quanto sabe, não há registo de atividade viking nesta parte do nordeste, no estado de Nova Iorque.

(O Bill disse também que a data do século XVII poderia estar certa se os artefactos de bronze estivessem relacionados com os missionários jesuítas, que se sabe terem estado nesta região do país então. O Bill tem feito mergulho em apneia extensivo em Seneca Lake. A Jane e eu já o tínhamos ouvido falar disto, de forma bastante casual, mas não sabíamos nada da extensão das suas explorações nem do seu profundo interesse. Não tínhamos discutido o assunto. Nem um nem outro de nós alguma vez fez mergulho em apneia.
(O Bill estava agora tão interessado que tanto ele como eu começámos a tomar notas textuais quando o Seth retomou, já que o Bill planeava ir mergulhar no domingo. A hora já ia adiantada. A Jane falou sentada. Os olhos abriram-se ocasionalmente, a voz manteve-se baixa. A Jane fumou. Retomou às 00h55.)

Uma enseada na água, a ângulo reto de um posto de gasolina. Creio que aproximadamente 55 pés, e alguns matacões por baixo, aqui. Há um pequeno objeto nesta caverna, mas a uns 15 pés, aproximadamente, à esquerda, há muitas plantas, com flores de formas estranhas; e nas raízes, entrelaçadas com as raízes dessas plantas, estão alguns objetos de interesse para ti.

Só podem ser vistos, porém, entre, creio, as três horas e o anoitecer.
([Bill:] "Em que altura do ano?")

Outubro e março, pois se a luz não for a certa não os verás. De 12 a 15 de outubro é a melhor altura. Estão submersos, no entanto, e só porções, porções muito pequenas, sobressaem. Um é de bronze, um é de ferro. Um é uma adaga.

(Enquanto falava, a Jane usou muitos gestos. Parecia tentar complementar as descrições verbais delineando objetos com as mãos, como se estivesse a ver coisas algo difíceis de pôr em palavras com especificidade suficiente. Isto aplicava-se particularmente quando tentava verbalizar descrições de a geografia do fundo do lago. O ritmo dela foi confortavelmente rápido.)

Não serão vistos olhando para a frente, mas olhando pelo canto do olho. Um tem algo que ver com borracha, embora eu agora não veja a

ligação. Um tem algo que ver com uma mulher e tem um símbolo; e a data pode ser apurada a partir dele.

O símbolo tem que ver com a lua mais do que com o sol. Só consigo ver dois números no que toca à data, e os dois números são 1 — um, um. A folhagem está a ondular e há uma corrente. A corrente é forte e fria, e fica mais fria junto à enseada.

([Bill:] "Sim, sim. É mesmo assim.")

Há algum ar na enseada.

([Bill:] "Queres dizer enseada, ou caverna?")

Uso "enseada".

(Registe-se aqui a confusão entre as palavras "enseada" e "caverna". Tanto quanto me lembro, registei-as com exatidão. À medida que a sessão continuou, achámos que o Seth dizia "caverna", mas que a falta de conhecimentos marinhos de a Jane a levava a dizer "enseada", em vez de "caverna". Por vezes, claro, ela disse distintamente "caverna".

([Eu próprio:] "Podes dar-nos a localização do posto de gasolina?")

Creio que há um "M" em ligação com o posto, e talvez um "A" e um "C". Talvez algo a ver com "Mack".

Ou o homem chama-se Mack — não sei —, ou há camiões Mack. Não sei. Mas há um Mack de alguma forma ligado a um posto, e uma criança, uma criança do sexo feminino.

(Os olhos de a Jane abriram-se agora. A Jane olhou para o Bill e para mim, a rabiscar sem parar, e sorriu. A voz permaneceu baixa.)

Lembro-me de ter dito com toda a clareza que nada de notas.

([Bill, a rir:] "Bem, posso sempre rasgar isto. Queremos é aproveitar a informação, se conseguirmos.")

Estou simplesmente a tentar poupar trabalho ao José. O mês de maio é um bom mês, mas não em ligação com estes objetos. Há um lodo que cobre muita coisa, mas, por causa de as correntes em maio, e às vezes em outubro, o lodo—

(A Jane, com os olhos fechados, fez gestos com as mãos, como que a indicar uma corrente ou onda que limpa.)

([Bill:] "Certo.")

— e então podem descobrir-se mais coisas. O lodo é um depósito mineral que se acumula por uma concentração de azoto. A composição do ar tem muito que ver com isto e, quando as estações mudam, há uma mudança na disposição do lodo.

([Bill:] "Sim, é verdade. Já vi esses depósitos mudarem muitas vezes.")

Os objetos ocultos, então, ficam mais fáceis de ver. Estou a chegar a outra coisa, mas sugiro que façam um intervalo.

(Intervalo à 01h15. A Jane estava bem dissociada, disse. A voz mantivera-se baixa, o ritmo fora bom. O Bill Gallagher estava bastante

entusiasmado. Tanto ele como a Peggy confirmaram a informação de o Seth sobre as mudanças na sedimentação no fundo do lago; a Jane ficou muito satisfeita por saber que o Seth estava certo. Tanto quanto sei, nem a Jane nem eu nos deparámos com informação tão específica; certamente nunca a discutimos com os Gallaghers.

(O Bill disse-nos agora que espera por certas alturas do ano, quando o lodo assenta, para ir mergulhar. O Bill sabe que a formação de azoto está de algum modo relacionada com a morte das algas no lago, mas não nos conseguiu explicar exatamente como.

(A Jane retomou sentada e com os olhos fechados. Mas estava a fumar enquanto falava, e os olhos abriram-se ocasionalmente. A voz manteve-se baixa. Retoma à 01h25.)

Há também um local — e muito importante — que eu não consigo localizar exceto pela posição da lua. Os raios da lua, em maio e/ou outubro, de 13 a 15, incidem diretamente sobre uma posição em que podem ser encontrados artefactos importantes, pois há muitos artefactos enterrados dentro do lago.

Este a que me refiro tem definitivamente que ver com o século XVII. Encontra-se diretamente por baixo dos raios da lua, numa altura em que a Vénus está em ascendência e forma, à superfície do lago, um ângulo agudo.

No entanto, está muito fundo e à direita de um plano.

(Aqui, a Jane gesticulou para mostrar que queria dizer um nível longo e plano de terreno sob a água.)

Esta superfície é o habitat de uma variedade bastante invulgar de, presumo que digam, peixe. Mas são diferentes dos peixes perto da superfície, e há aqui algas que exsudam azoto, o que não é habitual.

Isto tem que ver com um cofre, e é de ouro. Tratava-se de um cofre religioso antes de ser um cofre romântico de piratas. Tinha que ver com um rei e a morte de uma rainha, e pertencia a uma família real, embora eles nunca tenham dado pela falta.

("Consegues dizer-nos o país de a família real?")

Tenho a impressão de França.

Isto era, no entanto, religioso e, até certo ponto, íntimo. Pessoal, creio que dizem.

A família real tinha muitos descendentes, e há uma ligação com um papa, e uma bíblia com capas de ouro, e um brasão. No entanto, encontra-se submerso em lodo, atrás de uma corrente quente, e muito escondido.

Há aqui uma nascente que pode servir de marco de orientação, se conseguires encontrar a nascente, que é quente.

("O Bill já esteve perto de algum destes locais nas suas nados?")

Apenas um, e não de perto.

("Qual?")

Há perigos ligados ao último mencionado, e correntes traiçoeiras perto do

cofre. Mas há maneiras de passar por elas que envolvem duas curvas à esquerda, um seguir com a corrente, uma curva à direita de 23 graus. Mas uma curva à esquerda poderia causar problemas sérios.

([O Bill:] "Já consigo cheirar o sarilho.")

Tens um bom faro, sem dúvida.

([O Bill:] "Mais vale arranjar um bom par de barbatanas.")

Estes artefactos estão lá. Não estou necessariamente a prever que venham a ser encontrados e, em qualquer caso, aconselho cautela. O lodo pode erguer-se —

([O Bill:] "Pode, sim.")

— como uma tempestade de areia.

([O Bill:] "Oh, pode pois. Bem que pode.")

Se estiveres por baixo dele, estás seguro. Se estiveres no meio dele, ou por cima dele, estás em perigo. O seu escoamento é muitas vezes significativo —

([O Bill:] "Isso é que é.")

— os seus modos são sábios e, se seguidos, podem conduzir a descobertas.

Sugiro um intervalo.

(Fim às 02h35. Isto revelou-se o fim de a sessão, embora o Seth lhe tivesse chamado um intervalo. Os Gallaghers quiseram guardar energia para mergulhar mais tarde no dia, por isso deram a sessão por terminada. Antes de sair, o Bill contou-nos como o Seth tinha razão quanto às tempestades de lodo; relatou um incidente aterrador em que ficou envolvido numa tempestade de lodo e perdeu o sentido de orientação.

(A Jane disse que tinha estado mesmo dissociada. Todo este material sobre o estranho mundo subaquático era novo para ambos, e a Jane sentiu-se particularmente satisfeita por vê-lo verificado com tanto entusiasmo por o Bill. Pareceu ser pelo menos um excelente exemplo de telepatia, ultrapassando até a sessão não agendada 182. Recordar-se-á que, nessa sessão, que os Gallaghers também testemunharam, o Seth apresentou factos sobre a mãe falecida de o Bill que nem a Jane nem eu conhecíamos.

(Depois de os Gallaghers terem saído, a Jane disse-me que, seja qual for a capacidade que possui, ela funciona certamente no seu melhor quando há testemunhas. Disse também que uns copos antes de uma sessão parecem ajudar bastante. Contando para trás, decidimos que a Jane tinha bebido três cervejas ao longo de a noite antes de a sessão, embora tivessem sido espaçadas. A Jane sente que o álcool promove, de algum modo, uma relaxação muito benéfica, da parte dela, para as sessões.

(O Bill disse-nos que, mais tarde hoje, domingo, enquanto estivesse no lago, tentaria verificar alguns dos locais definidos de forma algo deficiente por o Seth. Tanto a Jane como eu pedimos cautela. O rumo que

o material tomou esta noite surpreendeu-nos. Não sabíamos o que pensar de cofres de ouro, Vénus em ascendência, etc.)

SESSÃO 193
27 DE SETEMBRO DE 1965

(*A Lorraine Shafer testemunhou a sessão desta noite. Já há várias semanas que não a víamos. A Lorraine contou-nos que também esteve em York Beach, ME, durante a mesma semana em que o Dr. Instream esteve lá. O Dr. Instream pernoitou em York Beach na segunda-feira, 23 de Agosto; a Lorraine visitou a cidade na tarde de sábado, 28 de Agosto.*)

(*Recorde-se que o nosso teste do 2.º envelope, realizado durante a 180.ª sessão, ocorreu no dia 23 de Agosto e envolveu uma fotografia da Jane em York Beach. Agora, ao rever os nossos registos, verificámos que uma sessão não programada foi realizada no dia 28 de Agosto. Coincidência?*)

(*Os Gallagher testemunharam essa sessão não programada, a 182.ª. A Lorraine conhece-os superficialmente, tendo assistido a algumas sessões com eles. Não encontrámos nenhuma referência à Lorraine ou a York Beach na 182.ª sessão. Na verdade, esta sessão foi reconstruída de memória; como não estava programada, não estávamos preparados para tomar notas formais. A Jane e eu fizemos o nosso melhor para a reconstituir.*)

(*Para o teste do 10.º envelope, usei um rótulo de uma garrafa de Ballantine Ale. Ver o traçado na página 289. A Jane e eu encontrámos os Gallagher por acaso num estabelecimento de dança, numa noite de sábado. Enquanto conversávamos numa sala escura, distraidamente tirei o rótulo de uma garrafa e, no impulso do momento, decidi usá-lo como objeto de teste. Perguntei-me se impressões amigáveis poderiam ficar presas ao rótulo. Tive o cuidado de o guardar discretamente no bolso do casaco sem que a Jane ou os Gallagher vissem. Assim, a Jane não tinha conhecimento do objeto do teste para a sessão.*)

(*O nosso encontro com os Gallagher na noite do último sábado levou à estranha 192.ª sessão não programada, aliás. Nessa sessão, o Bill Gallagher perguntou ao Seth sobre a possibilidade de localizar artefactos nas águas do Lago Séneca. Descrevendo a localização de uma certa enseada e caverna subaquática, o Seth usou como ponto de partida um posto de gasolina e as letras M, A e C. O Seth disse-nos que estas poderiam fazer parte do nome Mack, ou estar relacionadas com um camião Mack; ele não tinha certeza.*)

(*Para nossa surpresa, a Lorraine disse-nos esta noite que conhece bastante bem o Lago Séneca. Disse que, apesar do seu tamanho, existem*

relativamente poucos postos de gasolina junto ao lago. Contou-nos também que há uma pintura de um barco Mack no Lago Séneca. Esta pintura, claro, está associada a um posto de gasolina. Ela indicou a localização da estação a cerca de 5 milhas a norte de Himrod, na Rota 14, no lado oeste do lago. A Jane e eu transmitiremos esta informação aos Gallagher.)

(*A sessão realizou-se na nossa grande sala da frente. A Jane falou sentada e de olhos fechados. A sua voz estava um pouco mais forte do que o habitual, o ritmo mais rápido. Na maior parte do tempo, mantinha-se inclinada para a frente, com a cabeça ligeiramente baixa. Os óculos estavam postos quando ela começou a falar, às 20h58, mas logo os retirou.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Permiti que déssemos as boas-vindas ao Marleno ao nosso círculo. Parece que os nossos amigos estão a reunir-se em York Beach, não é?

("É.")

Vou discutir o nosso material de sonho por um curto período de tempo, pois é importante que o compreendais. Tal como as imagens oníricas são projetadas para fora da personalidade, também o são os pensamentos e todas as influências que se estendem de uma personalidade para outra. Todas estas projeções têm uma realidade eletromagnética e química que tem origem dentro do campo da personalidade em questão. Esta projeção de energia é uma das principais características do vosso género.

Os sonhos e as imagens oníricas são projetados pelo indivíduo durante o sono, e também no estado de vigília, embora a um nível subconsciente. O mesmo sucede com os pensamentos constantemente enviados para fora, e com outras projeções que ainda não discutimos. Portanto, assim como o indivíduo envia essas projeções, também recebe as projeções dos outros. Como sabeis, a telepatia opera constantemente sob os ditames do ego, tal como o vosso clima intelectual está moldado. É sabido que as emoções possuem uma realidade química, mas geralmente não se reconhece que os sonhos também têm essa propriedade. A telepatia é, de facto, afetada por reações químicas, tal como os sonhos.

(*A Jane fez agora uma longa pausa.*)

Se as leis físicas fossem a única base da realidade, então a telepatia seria impossível. Mas, então, também os sonhos seriam impossíveis. Pois, no estado onírico, a personalidade é moldada e alterada através de ações que não existem dentro do universo físico. A personalidade reage às experiências dos sonhos da mesma maneira que reage a qualquer outra experiência. Não discrimina, como o ego, entre um tipo de experiência e outro.

Ela é formada igualmente por aquelas experiências que são puramente subjetivas e que existem apenas dentro do quadro psicológico do tempo.

As experiências subjetivas resultam, portanto, em mudanças definitivas dentro da estrutura do corpo físico. Estas mudanças não ocorrem devido a eventos físicos, mas devido a eventos que ocorrem dentro de uma condição onírica que não tem existência no vosso universo físico.

Tais eventos subjetivos manipulam a matéria física através da personalidade que os experiencia. O campo da realidade para qualquer personalidade deve incluir todas estas áreas de atividade, pois são elas que dão forma e dimensão à existência de cada um.

Disse anteriormente que o indivíduo não poderia existir num universo físico se não existisse também no universo onírico. Novamente, existem conexões químicas e eletromagnéticas que não podem ser cortadas entre todos estes estados de consciência. Se fossem cortadas, não teríeis uma unidade são, mas um padrão desarticulado, incapaz de manter o equilíbrio. Sugiro a vossa pausa.

(*Intervalo às 21h16. A Jane estava dissociada como de costume para a primeira pausa. Os seus olhos permaneceram fechados. O seu ritmo era bom, a voz um pouco mais forte do que o habitual e, por vezes, surgia o seu peculiar sotaque. A Lorraine também tomava notas taquigráficas.*)

(*A Jane retomou da mesma forma às 21h27.*)

Agora.

Qualquer forma, mesmo imaginária, existe em alguma dimensão como forma.

Pode não existir no espaço, mas existe numa dimensão como forma, e todas as formas possuem estrutura; assim, as imagens oníricas possuem estrutura e forma, embora não existam no vosso espaço físico.

Assim, eu também tenho estrutura e forma, embora não exista no vosso espaço.

A minha forma pode ser alterada, tal como vós mudais a forma dos vossos próprios pensamentos. Quando sonhais com determinado local, esse local existe de facto. Tem uma realidade definida, mesmo que possa não ter uma realidade física.

Porque o experimentais, e como sois parcialmente físicos, ele tem alguma base de realidade em termos físicos, mesmo que possa não existir inteiramente nesse plano. As conexões entre as imagens oníricas e o corpo físico são sempre mantidas. Há uma diferença na massa e uma diferença na espessura das moléculas. No entanto, o local dos sonhos existe na sua própria realidade legítima, e a sua realidade depende, em parte, da realidade física.

Existe uma necessidade química, como já referi, que torna o sonho inevitável. Mas esses sonhos, por sua vez, afetam a personalidade em geral e influenciam as ações dessa personalidade no universo físico. Escusado

será dizer que a telepatia opera dentro do estado onírico com a mesma eficácia que opera enquanto o indivíduo está acordado.
No estado de vigília, ela opera de forma subconsciente.

Mas, em todos os tempos, de modo geral, não há um limite rígido que separe uma unidade psicológica de outra. Existem diferenças entre as unidades psicológicas, e concentrais-vos nessas diferenças. Contudo, os sonhos de um homem afetam os sonhos de outro, e esse homem, por sua vez, é afetado pelos sonhos do seu próximo. Não estou a falar de uma forma indireta ou nebulosa. Um homem é afetado pelos sonhos dos seus semelhantes de formas bastante definidas, realistas e práticas. É afetado por eles tanto química como electromagneticamente, e ele, por sua vez, afeta também os outros da mesma maneira.

Escusado será dizer, mais uma vez, que estas comunicações seguem as linhas da atração emocional. Por outro lado, existem também diferenças individuais que operam, de modo que cada personalidade estará mais aberta a certas influências e tenderá a ignorar outras.
Pois, embora não existam limites absolutos sobre o eu, para fins práticos o eu é um núcleo de ações e reações características com as quais manipula e interage com todo o ambiente. Estas respostas características foram construídas através de existências passadas. E porque o eu não é limitado, o núcleo pode, a qualquer momento, expandir-se e projetar-se. Vou sugerir uma pausa para que possamos estar numa posição vantajosa para o nosso material do Dr. Instream.

(*Intervalo às 21h44. A Jane manteve-se dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados. A sua voz continuou a exibir, ocasionalmente, o seu peculiar sotaque. O seu ritmo manteve-se bom.*)

(*Até agora, embora a sessão estivesse a decorrer na nossa sala da frente, nenhum de nós pensara no ruído do trânsito. Curiosamente, quando a Jane retomou o material do Dr. Instream, ambos ficámos imediatamente conscientes do barulho. Eu apercebi-me da minha própria irritação; a Jane concordou no final da sessão.*)

(*Quando a Jane retomou, ainda sentada e de olhos fechados, o seu ritmo era um pouco mais rápido do que nos testes anteriores. No entanto, usou algumas pausas, que indicarei, juntamente com alguns momentos estratégicos. Sentou-se em silêncio, com a cabeça inclinada para trás enquanto falava.*)

Vamos agora ver o que podemos fazer. Dai-nos um momento. Há uma impressão de um incidente que ocorreu, de interesse para o Dr. Instream, a meio desta semana, possivelmente por volta de quarta-feira, e que foi desagradável. (*Pausa.*) Envolvendo outra pessoa, mas com alguma ligação ao Dr. Instream.

Até agora, vejo-o ligado a um corrimão, de aço ou de madeira. Uma carta de interesse para ele chegou ontem ou hoje, proveniente de um local

com gramíneas altas. (*Pausa.*)
Uma variedade de formas, como embalagens. Corda de um tipo de cordéis.

Acredito que tenha recebido más notícias esta semana e sofrido alguma indisposição. Um telefone pode estar a tocar neste momento (*pausa, às 10h10*) no seu ambiente imediato.
Há uma conversa sobre um horário e um passeio de automóvel. Creio que também esteja a pensar num incidente ocorrido no seu passado. (*Pausa.*)

Tens um teste para mim esta noite, Rob?

("Sim, apenas um minuto.")

(*Eram 10h12. Tive de sair da minha secretária para entregar à Jane o envelope de teste. Ela tomou-o sem abrir os olhos.*)

Mais uma vez, dai-nos um momento.

(*Como antes, o "momento" da Jane foi realmente muito breve, bem mais curto do que muitas das suas pausas habituais. Foi então que me apercebi bastante do ruído do trânsito. A voz da Jane manteve-se baixa.*)

São impressões.

Uma variedade de formas e desenhos. Uma ligação com um tecido e algo relacionado com madeira e uma casa. Uma impressão de várias pessoas. Um desenho repetido, como blocos.
Uma impressão de uma viagem de automóvel. (*Pausa.*) Uma data, talvez 1965. (*Pausa.*)
R. B. e outra inicial, e a impressão de uma estrada ou caminho, ou de linhas que sugerem uma estrada ou caminho. Preto e branco (*pausa*) relacionado com uma circunstância particular, e iniciais e muitos desenhos. Um tipo de papel difuso e liso.

Parece que capto uma ligação com a árvore de Natal, embora acredite que esteja indiretamente relacionada e não diretamente, e algo escuro de forma retangular, e também uma borda (*pausa*) e algo sombrio, e um símbolo do céu.

Podeis, como sempre, fazer uma pausa após o teste.

(*Intervalo às 10h20. A Jane estava dissociada como de costume, segundo disse. Comentou agora que o tráfego a incomodava também. Ela disse não estar nervosa ao transmitir os dados do Dr. Instream ou os relativos ao nosso próprio objeto de teste. Nota: este foi o terceiro teste da Jane antes da análise da inteligência. Uma análise do teste segue-se ao final da sessão.*)

(*A Jane retomou, de olhos fechados e em voz baixa, às 10h33.*)

Terminaremos agora a nossa sessão, uma vez que, de facto, vos temos mantido ocupados ultimamente. Estou a portar-me bem esta noite, Marleno, e não levantei a voz –
(*Exceto agora. A voz do Seth/Jane subiu subitamente de volume, embora muito brevemente, antes de diminuir.*)

— uma vez que temos tido dificuldades nesse sentido. Por conseguinte, encerrarei a nossa sessão com a devida consideração, embora pudesse, de facto, prossegui-la indefinidamente; e, por vezes, sinto-me tentado a fazê-lo. Os meus mais sinceros cumprimentos a ambos.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim às 10h35. A Jane manteve-se dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados. Marleno é, claro, o nome da entidade da Lorraine Shafer.*)

(*O rótulo contém uma variedade de formas e desenhos. Ver o traçado na página 289. A ligação com um tecido pode ser o bolso do casaco onde guardei a etiqueta para levar para casa. A nossa mesa no estabelecimento de dança, na noite de sábado, tinha um tampo de madeira simulada. A casa pode ser a nossa, e as várias pessoas podem ser, claro, a Jane, eu, e o Bill e a Peggy Gallagher; os Gallagher estavam connosco no sábado à noite, quando escolhi o rótulo como objeto de teste.*)

(*Os desenhos ou padrões são repetidos no rótulo, mas não aparecem blocos. A viagem de automóvel pode referir-se ao nosso regresso a casa no sábado à noite. Há uma data de 1840 no rótulo, mas não 1965. É verdade que eu estava envolvido com o objeto de teste, e as minhas iniciais são R. B., mas isso pode aplicar-se a qualquer objeto de teste. Não sabemos a que "outra" inicial o Seth se refere. O rótulo apresenta linhas ovais paralelas que podem sugerir uma estrada ou caminho.*)

(*Nem a Jane nem eu entendemos a referência a preto e branco. A associação a uma circunstância particular, iniciais e muitos desenhos pode aplicar-se a várias coisas, incluindo o objeto de teste. O rótulo tem as bordas difusas por ter sido rasgado da garrafa, mas é impresso num papel peculiarmente liso.*)

(*A referência ao Natal é interessante e pode ser notada ao observar-se que o rótulo está impresso em vermelho e verde sobre um fundo amarelo. A Jane disse ainda que, para ela, o símbolo "XXX" no rótulo significava Natal. Não sabemos a que se refere "algo escuro de forma retangular", a não ser que seja à forma da mesa em que nos sentámos no estabelecimento de dança.*)

(*O rótulo tem uma borda verde-escura. A Jane sugeriu que "algo sombrio" pode referir-se à sala pouco iluminada onde nos encontrávamos no sábado à noite. A Jane disse também que o símbolo do céu, para ela, é definitivamente os círculos usados na marca Ballantine, o sinal dos três anéis. Ela associa esses círculos aos símbolos do Sol, da Lua, dos planetas, etc.*)

SESSÃO 194
29 DE SETEMBRO DE 1965

(Temos estado a ler o artigo sobre o sono na edição de 18 de setembro da revista The New Yorker. Intitulado "A Third Stage of Existence" [Uma Terceira Etapa da Existência], trata do sono REM — os movimentos rápidos dos olhos que ocorrem durante os sonhos. Dado que o Seth já tratou em parte do tema dos sonhos, a Jane e eu temos uma perspetiva algo diferente sobre o sono e os sonhos, e sobre o que neles está envolvido.

(Para o objeto de teste escolhi uma fotografia a preto e branco de um cão que a Jane possuía quando casei com ela. O cão, o Mischa, já morreu. A Jane tirou a fotografia antes de eu a conhecer, há cerca de 11 anos. Ver o decalque na página 295. Coloquei a fotografia entre duas folhas de cartolina Bristol, e depois nos habituais envelopes duplos; a cartolina impedia que se identificassem, pelo tato, as bordas serrilhadas da fotografia.

(A sessão realizou-se na nossa sala dos fundos e foi uma sessão tranquila. A Jane começou a falar sentada e de olhos fechados. A voz estava normal. O ritmo foi lento no início, mas depressa acelerou. Começou a falar às 21h01.)

Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

No vosso caso, de ti e de o Ruburt, divertiu-me pensar que um cientista estivesse a realizar experiências sérias para descobrir se os sonhos realmente existem.

Isto é, de facto, um exemplo de um tipo de esforço que, demasiadas vezes, se empreende — energia despendida na procura de uma realidade que qualquer tolo sabe que existe.

A realidade de os próprios sonhos só pode ser investigada através de contacto direto. A sua realidade não pode ser sondada por dispositivos científicos, pois os sonhos, neste aspeto, são tão nebulosos quanto o espírito, ou a alma, ou o self interior. Os sonhos são diretamente experienciados. Não têm significado fora da relação que mantêm com a personalidade.

No que diz respeito ao vosso sistema, eles não podem de repente fazer-se carne, para habitar entre vós. Haja ou não sono REM, os vossos sonhos existem constantemente, sob a consciência, mesmo durante o estado de vigília. A personalidade é constantemente afetada por eles. A sua existência tem a sua própria dimensão, que está ligada ao organismo físico. É impossível privar um ser humano de sonhos, pois, mesmo que o privem de sono, esta função mental necessária continuará subconscientemente.

Os sonhos são um exemplo de atividade mental que tem origem dentro de o organismo físico, mas que existe numa dimensão que não é principalmente física. Os sonhos são um exemplo da natureza fundamentalmente independente de o self interior.

Os movimentos dos olhos observados no início do sono REM são apenas indicações de atividade onírica intimamente ligada às camadas físicas de o self. Estes períodos não marcam o início de os sonhos, mas sim o regresso de a personalidade, das camadas mais profundas de consciência onírica, a áreas mais superficiais.

O self está, na realidade, a regressar a níveis mais superficiais de consciência, para verificar o seu ambiente. Há uma transferência de energia principal, em estados de sonho mais profundos, de uma concentração física para uma concentração mental, de facto bastante separada das conexões físicas.

De forma simples, o self viaja por níveis de consciência e por camadas de si próprio que estão muito afastadas das zonas físicas de mobilidade. Os músculos estão relaxados porque a atividade de natureza física não é necessária ao organismo físico. No entanto, as ações continuam a desenrolar-se — ações que seriam consideradas físicas se o corpo se movesse e se o indivíduo estivesse acordado. Essas ações — andar, falar, trabalhar, qualquer ação concebível num sonho — exigem energia. A energia que não está a ser gasta dentro de o sistema físico é usada para sustentar essas ações mentais.

Os excessos químicos acumulados durante o estado de vigília transformam-se automaticamente, à medida que são drenados, em energia elétrica, que também ajuda a formar e a sustentar as imagens oníricas. Os vossos cientistas aprenderiam mais sobre a natureza de os sonhos se se treinassem a recordar os seus próprios sonhos e depois os estudassem em relação às suas atividades normais e aos acontecimentos físicos.

Sugiro um breve intervalo.

(Intervalo às 21h28. A Jane estava dissociada, como de costume, numa primeira transmissão. Os olhos permaneceram fechados, o ritmo foi bom, a voz, normal. Retomou do mesmo modo às 21h29.)

O cientista de quem leram, nas suas experiências, tenta privar o indivíduo de sono.

Trabalhou com seres humanos e com gatos. Contudo, a simples tentativa de privar um indivíduo de sono põe automaticamente em ação mecanismos subconscientes de atividade onírica. A interferência altera então as condições. A experiência direta de o sonho em desenvolvimento é o que deveria interessá-los.

Isto poderia ser estudado até certo ponto se fossem dadas ao indivíduo sugestões adequadas de que ele acordaria exatamente no momento em que o sonho terminasse. O estado e as condições de sonho poderiam também

ser estudados com toda a legitimidade — e com mais propósito — usando a hipnose. Aqui trabalha-se com a própria mente como material, e apenas se sugere que opere de certa forma. Não se interfere com a mecânica do seu funcionamento e, por isso, não se alteram automaticamente as condições.

O Dr. Instream poderia descobrir que tal estudo lhe traria grande satisfação. Através de a hipnose pode obter-se recordação completa de os sonhos, com um bom operador. Pode-se sugerir sono normal e, depois, sugerir que o sujeito, durante o sono e sem acordar, dê uma descrição verbal de o seu sonho ou dos seus sonhos.

Isto, no entanto, implicaria muitas vigílias noturnas. Um melhor procedimento seria hipnotizar um sujeito — e seria preciso um bom — e sugerir que, sob hipnose, repetisse os sonhos da noite anterior. Há muitas oportunidades para investigar os sonhos por estas vias, e os resultados forneceriam informação mais legítima.

Os sonhos de os doentes mentais, usando estes métodos, poderiam também ser estudados, desde que a perturbação não fosse demasiado grave. Os sonhos de as crianças poderiam ser investigados deste modo sem grande dificuldade e comparados, em termos gerais, com os sonhos de os adultos. Notar-se-iam muitas diferenças entre uns e outros.

As crianças sonham com mais vividez e mais vezes. Contudo, regressam mais frequentemente a períodos de quase vigília, para verificarem o seu ambiente físico, já que não estão tão seguras dele como os adultos. Em períodos profundos de sono, as crianças afastam-se mais, no que toca às suas atividades oníricas. O ego, ainda não plenamente formado, permite-lhes mais liberdade. Por esta razão também têm mais sonhos telepáticos e clarividentes do que os adultos. Têm igualmente mais energia psíquica, falando praticamente. Ou seja, conseguem aceder à energia com mais facilidade. Por causa da intensidade da sua existência em vigília, os excessos químicos acumulam-se mais depressa. Portanto, as crianças têm de facto mais deste propulsor químico para usar na formação de os sonhos.

Estão, na verdade, mais conscientes de os seus sonhos, pois o ego não impede a perceção, nesta fase, ao mesmo grau que o fará mais tarde.

Vou sugerir outro breve intervalo, já que tenho a hora das 22h00 em mente e gostaria de recomeçar pouco antes dessa hora.

(Intervalo às 21h50. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz normal, o ritmo bastante rápido. A Jane lembrava-se também de parte do material, em termos gerais. Retomou da mesma forma às 21h58.)

Já disse muitas vezes que toda a ação muda tanto aquilo que age como aquilo sobre que se age; e assim sucede com os tipos de experiências que agora se realizam para estudar os sonhos. Os atos de os investigadores alteram as condições de tal forma que é fácil encontrarem aquilo que procuram.

Pois o próprio investigador, através de as suas ações, inadvertidamente provoca, em casos específicos, os resultados que espera. A experiência particular pode então parecer sugerir condições que de modo algum são gerais, mas que assim parecem. Sob hipnose, o sujeito não está tão em guarda como um sujeito de laboratório que sabe antecipadamente que será acordado pelo experimentador, quando eletrodos estão ligados ao organismo físico, quando as condições do laboratório de sono substituem o seu ambiente noturno habitual. É impossível estudar os sonhos quando se tenta isolar o sonhador de a sua própria personalidade, tratando os sonhos como se fossem fenómenos físicos ou mecânicos. O único laboratório para estudar os sonhos é o laboratório de a personalidade.

Isto não é tão difícil quanto possa parecer, e de facto já sugeri experiências que seriam muito eficazes.

Agora, deem-me um momento e veremos se conseguimos encontrar o nosso Dr. Instream.

(Eram 22h06. A Jane acomodou-se na sua cadeira de baloiço. Os olhos estavam fechados, a cabeça baixa, uma mão no rosto. A voz era calma e manteve-se assim. Fez pausas, mas geralmente breves.)

Estas são impressões. *(Pausa breve.)*

Creio que ele deixou algumas pessoas e está sozinho em algo que parece um beco, talvez entre edifícios altos, bastante escuro, com luzes por perto.

(Pausa às 22h09.) Impressões novamente: talvez um objeto redondo na mão. Ele pensa em papéis sobre uma secretária, ou dentro de uma pasta, que parecem ter que ver com um determinado plano.

Algo com quadrados, talvez um casaco. E um embrulho que ele recebeu hoje, ou receberá em breve, amanhã. *(Pausa.)*

Creio que foi irritado por uma pessoa em particular, um homem. Não sei... Há uma ligação, algo a ver com luzes. Talvez em ligação com o homem. Será que ele vive na Rua da Luz? Ou o nome dele — *(a Jane gesticulou, os olhos ainda fechados)* — Light Man… Lightman, ou algo do género. *(Pausa.)*

Há também algo a ver com um assunto federal. O Dr. Instream está agora a pensar filosoficamente. Talvez o objeto redondo nas mãos tenha que ver com luzes — como uma lâmpada. *(Gesto e pausa às 22h15.)*

Tens um teste para mim, José?

(“Sim.”

(Entreguei à Jane o envelope. A Jane pegou nele sem abrir os olhos e depois ficou quieta, segurando-o com ambas as mãos. A pausa foi breve.)

SESSÃO 194
29 DE SETEMBRO DE 1965

(Mais uma vez, por favor, deem-nos um momento.
O Dr. Instream deve, se possível, ler os dados sobre os vossos testes privados, pois, ocasionalmente, é possível que algum material de Instream "transborde", por assim dizer. Isto é apenas uma possibilidade em certos momentos.)

Estas são impressões.

A cor roxa. *(Pausa.)* Algo bastante neutro, em vez de íntimo ou pessoal. Algo parcialmente em branco, pontos, uma montagem de algo, parece uma forma sombria. Mas vertical e talvez em forma de cone. Não uma fotografia. Algum tipo de letras *(pausa)* e design. As iniciais de o José estão relacionadas, mas não se trata de um objeto com que ele tenha grande ligação pessoal; embora possa haver uma ligação com carteira, duvido.

Talvez algo que tenha a ver indiretamente com os vizinhos. Principalmente um design, mas com partes nuas, e originais em vez de duplicados exatos. *(Pausa.)* Uma forma semelhante a uma vedação.

Sugiro um intervalo.

(Intervalo às 22h24. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz calma. Disse que, logo depois de transmitir o material sobre o Dr. Instream, se sentira bastante cansada. Deu-se conta do cansaço ao ouvir-se a perguntar-me se eu tinha um teste para ela. Quando perguntei se seria possível mudar de ideia e adiar o teste nestas circunstâncias, respondeu que não sabia. A Jane considerou o teste com envelope desta noite praticamente um fracasso.

(Ver o decalque da fotografia de teste na página 295. A Jane achou que os dados do teste continham apenas algumas impressões corretas. Disse que a cor roxa poderia aplicar-se a a fachada de tijolo representada na fotografia. A Jane lembrava-se bem disso, embora a foto tivesse sido tirada há vários anos. O nosso cão está sentado diante da casa da tia de a Jane, no Bronx, NY; a Jane disse que recordava perfeitamente o tom peculiar azulado e avermelhado dos tijolos. Eu vi a casa uma vez, há alguns anos, mas não tenho memória consciente da cor dos tijolos.

(A fotografia tem, de facto, elementos verticais, e a forma de o cão pode ser vista como cónica. O cão foi, sem dúvida, de grande importância pessoal para nós; o objeto de teste é uma fotografia; as minhas iniciais não estão diretamente ligadas a ela, no sentido de estarem visíveis; e, tanto quanto sabemos, não há qualquer relação com carteira, etc. Assim, a maior parte de os restantes dados parecem impressões opostas ou invertidas.)

(A Jane retomou, com os olhos novamente fechados e a voz calma, às 22h29.)

Vamos encerrar a sessão dentro de pouco tempo.

Agora, relativamente ao nosso próprio teste desta noite: o Ruburt, nesta fase, não deve trabalhar nos resultados dos nossos próprios testes, como tem feito. Tem estado a concentrar-se demasiado em classificar os testes.

Tem passado várias horas por dia nisto. Isto não é tarefa dele, e acabará por prejudicar os resultados. A função dele é permanecer o mais espontâneo possível. O trabalho que tem feito ao tentar tabular os resultados até agora só irá dificultar os progressos. Ele não deve, de forma alguma, envolver-se nesse esforço.

Não posso repetir isto com força suficiente: ele deve afastar completamente os testes da mente. Os testes durante as sessões não o incomodaram de modo significativo, exceto por um nervosismo inicial natural, e, no geral, temos avançado bastante bem. Mas, nesta fase, ele deve simplesmente deixar a classificação e as comparações para ti. Claro que pode fazer sugestões ao ler as sessões, mas nada mais.

Terei mais a dizer sobre este tipo de assunto brevemente, na nossa próxima sessão.

(Nos últimos dois dias, a Jane tinha tentado elaborar um sistema em que os resultados de teste — acertos e falhas — pudessem ser lidos quase de relance, em contraste com o meu tratamento mais subjetivo e disperso. Penso que, acima, a Jane queria dizer "tabular".

(Ela tinha elaborado um sistema de duas colunas que nos pareceu bastante bom, mas nenhum de nós se apercebeu de que o esforço intenso envolvido seria prejudicial. Dado que a ideia de a Jane implicaria listar o material dessa forma duas vezes por semana, mantendo-a assim envolvida, decidimos abandonar a ideia — pelo menos por agora.

(Tencionava fazer ao Seth algumas perguntas no fim da sessão. Percebi então que a Jane estava cansada, mas decidi ver o que acontecia. Para o material ligado à primeira pergunta, ver as minhas notas sobre a Lorraine Shafer, York Beach e o Dr. Instream nas páginas 289–290, antes da 193.ª sessão.)

"Queres dizer algumas palavras sobre a Lorraine Shafer ter estado em York Beach na mesma semana de agosto em que o Dr. Instream lá esteve? Há alguma ligação entre as duas visitas?"

Uma ligação ténue. A Marleno soube da vossa experiência em York Beach e, devido às circunstâncias da sua própria vida, visitou a região em geral. Uma ligação emocional com as sessões teve bastante a ver com a sua visita específica a York Beach, contudo, e houve, da parte dela, um conhecimento subconsciente de que o Dr. Instream lá estivera também. Já vos disse que a telepatia opera continuamente e tem fortes ligações emocionais, por isso isto não deve surpreender-vos.

(Ver as sessões 9, 15, 17, 69 e 80 para material sobre as nossas experiências em York Beach. Creio que, acima, o Seth se refere às três primeiras. Estas tratam de acontecimentos que envolveram a Jane e eu em York Beach, em agosto de 1963, vários meses antes do início destas sessões.

(A Marleno é o nome de entidade de a Lorraine Shafer.)

"Porque é que o nosso gato Willy tem estado tão doente ultimamente?"

Sugiro que guardem esta pergunta até à próxima sessão, pois o Ruburt está cansado esta noite, devido à concentração no trabalho de que falei. Não há nada de grave aqui — caso houvesse, falaríamos disso já hoje, uma vez que perguntaste. Responderei especificamente na próxima sessão.

As minhas mais calorosas saudações a ambos.

("Boa noite, o Seth."

(Fim às 22h40. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz calma. O ritmo foi, no geral, bom durante a sessão.

(Tencionava fazer mais uma pergunta, sobre a origem de o material que a Jane deu no teste com envelope. Grande parte dele parecia ser de natureza oposta ou inversa ao objeto de teste, ajustando-se assim a um padrão.

(Ficámos aliviados ao saber que o problema de o gato não era grave. O Willy tem estado doente com frequência nas últimas semanas. Ficámos intrigados, pois, segundo o Seth, os donos de um animal de estimação contribuem muito para a saúde deste através do uso de a sua própria energia psíquica. Como gostamos tanto de o Willy, pensávamos que estávamos a contribuir suficientemente antes desta fase de doença.)

SESSÃO 195

4 de Outubro de 1965

(Esta tarde a Jane telefonou ao seu editor, o Frederick Fell, e ficou satisfeita por saber que ele gostou muito de o seu livro de ESP. Os preparativos estão agora concluídos para publicação em abril próximo. A Jane tinha também curiosidade em ouvir a voz de o Sr. Fell, para ver que impressões poderia captar.

(Não planeei nenhum teste com envelope para esta sessão. Não por causa dos fracos resultados do último teste, na 194.ª sessão, mas para variar a dieta constante de testes. Pensei que a Jane podia começar a sentir-se sob pressão sem um descanso ocasional. Esperava, no entanto, que os dados sobre o Dr. Instream surgissem como de costume.

(A Lorraine Shafer foi testemunha de a sessão. Tinha assistido também à 193.ª. A sessão realizou-se na nossa sala da frente e não foi interrompida. A Jane falou sentada e de olhos fechados. A voz esteve baixa na maior parte do tempo. Começou bastante devagar e depois acelerou.)

Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

Fico satisfeito por o humor de o Ruburt ter melhorado um pouco. Disse-lhe que o assunto acabaria por resultar em o seu benefício, mas, mais uma vez, a paciência não é uma de as suas virtudes.

(As últimas sessões em que o Seth tratou do livro de ESP de a Jane foram a 178.ª e a 180.ª. Em ambas, como em muitas outras, afirmou que o livro teria sucesso, financeiro e de outro tipo. Todas as suas afirmações relativas às vendas de escrita de a Jane confirmaram-se até agora. O Seth mencionou pela primeira vez a venda do livro de ESP, pelo nome, na 92.ª sessão. Ver Volume 3.)

Agora. Antes de mais, a minha saudação à Marleno. Ela é sempre bem-vinda. Há, da parte dela, um bloqueio que opera, quanto às nossas sessões, de forma muito semelhante ao ego de o Ruburt, por vezes. Isto é causado por uma disposição interior de acreditar — embora esta seja uma palavra pouco feliz — na natureza legítima de a minha existência; disposição que, no entanto, é por vezes tão desesperada, se me permites o termo, e tão de corpo inteiro, que levanta barreiras automáticas por parte de outras porções de a personalidade.

Se ela aceitasse a real validade de as sessões, então sentir-se-ia obrigada a envolver-se no assunto. Ela sente demasiado intensamente e, por isso, às vezes recua, e outras não. Isto torna-me difícil falar-lhe especificamente, pois não me é fácil então olhar para as suas circunstâncias. Digo-o porque, de facto, a Marleno, eu poderia ser mais útil, como tentei ser com o jesuíta e a amante de gatos. Mas, até agora, embora estejas interessada, não me tens permitido sondar facilmente as tuas circunstâncias.

(A Jane sorriu enquanto falava. Por "o jesuíta" e "a amante de gatos", o Seth referia-se, claro, ao Bill e à Peggy Gallagher, que têm assistido a bastantes sessões. A Jane e eu reparámos há muito que o Seth não se refere muitas vezes à Lorraine, mesmo quando ela está presente, e temos especulado sobre as razões. Em contraste, obtivemos bastante mais informação sobre os Gallaghers, e a Jane tem sentido contactos melhores com eles. Pensámos que, se a Lorraine continuasse a vir, mais cedo ou mais tarde o Seth lhe falaria.)

Estou a falar destes assuntos porque tencionava fazê-lo pessoalmente contigo e também porque se ligam muito bem, como verás, a algumas de as nossas próprias discussões. Pois os contactos emocionais são o que estamos a trabalhar, e quando bloqueias o contacto do teu lado, então eu não me

atreveria, percebes, a tentar quebrá-lo. O meu próprio código de ética não o permitiria.

Creio que estas sessões te têm ajudado, em termos gerais. O simples facto de existirem tem sido uma vantagem para ti, ainda que o não saibas, e já o insinuei antes. Estás a desejar muitas respostas de mim, e eu sempre senti a força das tuas perguntas. Contudo, ao mesmo tempo, eriges estes bloqueios; não porque temas as respostas, mas porque, no fundo, receias que possam ser dadas desta maneira.

Conscientemente, podes pensar de modo diferente. Queres tanto, percebes, que o próprio poder de o teu desejo, nestas circunstâncias, te assusta e afasta.

(A Jane vinha falando baixo, embora depressa, e com os olhos fechados. A Lorraine, que também tomava notas em taquigrafia, estava sentada perto. Agora a Jane, ainda de olhos fechados, inclinou-se rapidamente na direção de a Lorraine e a sua voz trovejou por um instante. Confesso que dei um salto. Não tive tempo de observar a reação de a Lorraine.)

Não estou a assustar agora, pois não? Estou, de facto, pacífico como uma pomba velha cansada, de asas batidas e um bico alisado. Isto não significa que, com o tempo, não possas tu mesma deitar abaixo esta barreira em particular.

Estranhamente, ela pode ser derrubada com mais facilidade se conseguires pensar em mim em termos de nada de oculto ou misterioso, mas simplesmente como uma personalidade envolvida num empreendimento que a ciência em breve aceitará, como simplesmente um de os muitos factos de existência sobre os quais anteriormente pouco souberam.

De modo geral, tais respostas emocionais estabelecem forças eletromagnéticas. Essas forças, em grande medida, formam limites dentro dos quais existe um campo ou sistema geral, a que o indivíduo responderá. O bloqueio emocional ergue, no entanto, barreiras cujo principal propósito é proteger o indivíduo de tudo o que ele considere de algum modo inseguro, ameaçador ou simplesmente desagradável.

Não é uma questão simples que se possa resumir numa afirmação como “as atitudes regulam o comportamento”. O que não se compreende é que as atitudes emocionais, conscientes e subconscientes, têm uma realidade eletromagnética que opera com grande eficiência — quer como um sistema aberto que atrai novos estímulos, quer como uma força elétrica fechada e supercarregada.

Podem fazer agora o vosso primeiro intervalo, e consideraremos estes sistemas emocionais em relação à personalidade no estado de sonho.

(Intervalo às 21h22. A Jane estava dissociada, como é habitual numa primeira transmissão. A voz esteve, na maior parte, uniforme; o ritmo,

bastante rápido no final. Notou-se também um leve sotaque peculiar; e, geralmente, quando o sotaque se revela, a voz ganha um pouco de força.

(As sessões 120–127 tratam extensamente do campo eletromagnético e fenómenos associados. Ver Volume 3.

(Uma das perguntas de a Lorraine, no intervalo, relativa à afirmação de o Seth sobre ajudá-la, foi se o Seth a ajudaria através de a Jane, ou diretamente através de a própria Lorraine.

(A voz de a Jane estava um pouco mais grave e forte quando recomeçou. Continuou de olhos fechados, o ritmo rápido, o sotaque mais frequente. Retoma às 21h35.)

Antes de mais, falei em termos de te ajudar através de o Ruburt. Por muitas razões, demasiadas para discutir esta noite, trabalharei apenas através dele, pois tenho trabalhado com ele há mais tempo do que ele sabe.

Há muita preparação necessária para este tipo de trabalho. Diversas condições devem ser exatamente cumpridas entre os que são como eu e aqueles através de quem falamos. Não só condições gerais, mas pessoais. Quis dizer, muito simplesmente, que, não tendo tu conseguido estar emocionalmente aberta, tens, muitas vezes, fechado-te com força nas sessões. Não é que eu não te pudesse alcançar através de o Ruburt e responder a algumas das tuas perguntas. Em qualquer caso, simplesmente as respostas, nessas circunstâncias, de nada te valeriam.

Ora, estes mesmos tipos de sistemas emocionais operam em todas as condições; regulam os tipos de experiência a que um indivíduo está suscetível ou aberto e excluem, da sua perceção, aquelas experiências que ele já decidiu não aceitar. Repito: as atitudes emocionais têm a sua própria realidade eletromagnética. Este campo ou sistema atrairá, portanto, certas experiências, fechará as portas a outras, permitirá que outras se aproximem até certo ponto e não mais — como acontece com a Marleno e as nossas sessões.

Este mesmo tipo de sistema emocional opera no estado de sono, assim como no estado de vigília, embora haja diferenças, na medida em que a personalidade concede maior folga no estado de sonho. Mas, mesmo na condição de sono, como deveria ser óbvio, o indivíduo aceita e atrai certas experiências e bloqueia outras. Sabeis que a telepatia e a clarividência operam com bastante liberdade no estado de sonho. Contudo, a natureza de tais experiências depende fortemente do sistema emocional particular característico de cada personalidade.

"Um sonhador 'A', por exemplo, pode captar telepaticamente uma pequena, mas particular, parte de um sonho do sonhador 'B'. O sonhador 'A' não precisa, necessariamente, de ter uma ligação emocional com o sonhador 'B'. No entanto, haverá pelo menos uma ligação emocional entre o acontecimento dentro do sonho do sonhador 'B', que tem um significado forte para o sonhador 'A'.

Um homem pode sonhar com uma experiência de infância em que foi mordido por um cão. Outro homem, que também foi mordido por um cão, pode então, por exemplo, captar telepaticamente o sonho original. Não porque esteja necessariamente ligado ao sonhador, mas porque a experiência o atingirá emocionalmente, e ele então atrairá o sonho.

Definitivamente, ocorrerão ações eletromagnéticas entre os dois sonhadores, e pode haver um transbordo de dados, ou informação onírica, antes de o circuito se fechar. Deveis perceber que não estou a falar simbolicamente. Estou a falar em termos muito práticos.

Os sistemas eletromagnéticos existem de facto, e quando estão abertos, as comunicações telepáticas podem viajar através deles. O mesmo se aplica à clarividência, ou para ser mais preciso, à precognição, embora aqui estejamos envolvidos com algo mais.

Expliquei como as imagens dos sonhos são construídas. Percebeis que elas também têm uma realidade eletromagnética, por isso não há dificuldade na sua transmissão de um sonhador para outro. Todos estes sistemas de realidade de que temos falado estão intimamente ligados.

Cada pensamento tem este mesmo potencial elétrico. Os pensamentos são frequentemente transformados em imagens de sonho por uma simples transformação.

Na verdade, há pouca diferença, basicamente, entre imagens físicas e imagens de sonho, e aparições, e muito pouca diferença entre estas e pensamentos e emoções."

"Estou a ter em conta o nosso compromisso das 22h00, por isso vou sugerir uma pausa muito breve.

Aliás, dependo de ti, Rob, agora, para vigiares o volume da voz. Não esperes até que fique demasiado alto. Observa as tendências e assim podemos controlá-lo melhor."

("Está bem.")

(Pausa às 21h55. A Jane tinha estado dissociada como habitual. Os olhos tinham permanecido fechados, o ritmo tinha sido bom. Eu, de facto, estava a vigiar o volume da voz dela, pois por várias vezes durante esta entrega achei que notava uma tendência para aumentar. Em duas ocasiões estive quase a pedir ao Seth para ter cuidado, mas a voz acalmou sozinha cada vez.)

(A voz da Jane tinha estado bastante mais grave do que o habitual, mesmo quando calma, e isto era algo invulgar, já que a voz mais grave normalmente também se tornava mais forte. Ver a sessão 191 para a explicação do Seth sobre porque é que a voz por vezes se torna tão mais forte.)

(Posso também acrescentar que recentemente soubemos de outras pessoas que ouviram a voz forte do Seth durante a sessão não programada 190. Essa foi a sessão testemunhada pelo John Bradley. Recordarás que

um jovem casal da casa ao lado ouviu o Seth e veio bater à porta para ver se algo se passava. Há uns dias, a Jane e eu soubemos que outras pessoas no nosso prédio também ouviram a voz e ficaram bastante curiosas.)

(O ritmo da Jane era um pouco mais lento quando voltou a falar. Os olhos estavam fechados, a voz mais calma, e fazia pausas. Estava sentada com a cabeça baixa, uma mão na testa. Retoma às 22h05.)

"Por favor, dá-nos um momento. (Pausa.)

Um quarto. Estas são impressões para o Dr. Instream.

O quarto está mais arrumado do que o escritório dele.

Ele está sentado, com os olhos fechados. A cabeça dele está refletida em algo oval. (Pausa.)

Há um pedaço de tapete ou alcatifa, e um pequeno livro preto. Ele pode estar a usar auto-hipnose. Há vozes vindas de outra sala. Se são produzidas mecanicamente ou não, não sei."

(A Jane fez agora uma longa pausa às 22h09.)

"Há, no entanto, uma desordem de papéis, que não está à vista, numa gaveta.

Ele esqueceu-se de nós até muito tarde. Ele deita-se. (Pausa às 22h10.)

Ele parece estar num estado dissociado, mas se foi produzido de propósito ou não, eu não sei. Ele pensa num anel, e numa casca. Ele teve uma chamada telefónica às 15h00 de hoje, de um colega, relacionada com algo discutido numa carta; embora eu não tenha a certeza de que a carta tenha sido escrita para, ou pelo, indivíduo do outro lado da linha.

A conversa pode ter tido a ver com uma carta escrita a outro indivíduo. As únicas outras impressões que tenho são de uma estrutura e de uma experiência."

(Pausa às 22h14.)

"Agora. O Ruburt ficou perturbado por causa do fracasso do nosso último teste. No entanto, se tiveres um teste para nós esta noite, então faremos o que pudermos, já que não é particularmente bom para ele abster-se por medo. Os testes, no geral, tomarão conta de si próprios de qualquer forma. Teremos demasiados sucessos para nos preocuparmos. Portanto, se tiveres um teste para nós, veremos o que conseguimos fazer."

("Não tenho nenhum.")

"Então agradeceremos a tua consideração pelo Ruburt.

O facto de ele estar suficientemente disposto para me permitir pedir um teste é, no entanto, um ponto a nosso favor."

("Achei que era uma boa ideia variar a rotina.")

"Isto é perfeitamente legítimo. Vamos tentar outra coisa.

Ocorreu uma situação quando a Marleno tinha cerca de 15 anos, que teve muito a ver com as suas escolhas e ações posteriores.

A mãe dela esteve parcialmente envolvida, embora como consequência. Ela não iniciou a circunstância."

(A declaração acima do Seth, sobre tentar outra coisa, surpreendeu-me um pouco. O que digo aqui é puramente subjetivo, pois não o escrevi no momento em que ocorreu. Esta tarde, enquanto trabalhava, tive o pensamento bastante claro de que a Lorraine assistiria à sessão desta noite.)

(Isto, por si só, seria bastante invulgar, já que ela também tinha assistido à sessão 193, na semana passada; nunca antes a Lorraine tinha testemunhado sessões tão próximas no tempo. Tive então o pensamento concomitante de que, quando eu dissesse ao Seth que não tinha teste com envelope, ele sugeriria tentar outra coisa.)

"Estamos simplesmente a ver o que conseguimos alcançar com estas barreiras estabelecidas como estão, e sem tentarmos manipulá-las nós próprios.

A palavra 'maple' vem-me à mente. Não sei a que isto se refere… Um endereço, não sei.

Creio que outra pessoa esteve ligada ao evento, e que ocorreu à tarde, no final, ou à noite. Talvez no inverno ou no outono.

Agora capto a palavra 'whiskey', aplicada a um período posterior, e a outra circunstância envolvendo um homem e uma hora tardia, e uma residência com uma porta da frente precisamente no meio de uma sala da frente, e uma varanda sombreada, e quartos nos fundos com crianças.

Mas elas não estão todas a dormir, e uma ouve uma discussão.

Tenho a impressão do número 46. Se isto é uma idade ou uma data, não tenho a certeza, ou apenas o número. Limito-me a receber o número.

Agora vou sugerir uma pausa.

Em nenhuma circunstância, no entanto, tentarei sondar se encontrar uma resistência sincera.

Outra criança pode ter estado ligada à circunstância dos 15 anos."

(Pausa às 22h24. A Jane disse que o Seth a tinha deixado "realmente fora" durante a entrega. Os olhos tinham permanecido fechados, a voz estava por vezes mais forte, o ritmo bom.)

(Seguiu-se uma conversa sobre os dados acima, demasiado rápida e complexa para eu conseguir registar por completo.) A Lorraine, surpreendida, precisou de algum tempo para pensar, para que a memória começasse a funcionar. À primeira vista, não recordava nada relacionado consigo própria enquanto adolescente de 15 anos. Depois, começou a recordar fragmentos de acontecimentos que, segundo ela, poderiam encaixar-se no padrão que o Seth estava a apresentar no restante conjunto de dados.

(A Jane afirmou que, embora o Seth não o tivesse mencionado explicitamente, sentia que os dados sobre a Lorraine estavam situados no Sul.) A Lorraine concordou, dizendo que, se se tratasse do episódio que começava a recordar, teria ocorrido em Asheville, na Carolina do Norte. A

Jane também captava imagens de folhas, associadas a um alpendre no rés do chão.

(A Lorraine tinha então três filhos e confirmou que estes dormiam nos quartos dos fundos da casa de apartamentos em Asheville.) Quanto à existência de uma porta frontal precisamente ao centro de uma sala da frente, a Lorraine não estava certa. Afirmou que isso poderia ser enganador, pois, se alguém olhasse para a frente da casa a partir do exterior, veria uma única porta ao centro da fachada, mas essa porta abria-se para um corredor, com apartamentos de cada lado, e, portanto, não estaria bem ao meio de uma sala da frente.

(O número 46 não significava nada para a Lorraine naquele momento, e eu perguntei-lhe se poderia ser interpretado como talvez a primeira semana de abril.) A Lorraine disse que o episódio de que estava a pensar em Asheville tivera lugar na primavera.

(A Jane mal se lembrava do que tinha dito. Afirmou que o Seth não estava a forçar a obtenção da informação, e a Lorraine concordou. A Jane retomou, novamente de olhos fechados, a um ritmo algo rápido e com voz média, às 22h35.)

Vamos terminar a nossa sessão em breve. A situação a que me referi ocorreu no Sul. Com todo o respeito pelo Ruburt, ele tinha razão num aspecto e estava errado noutro. O alpendre frontal estava sombreado. Ele captou corretamente as imagens das folhas; contudo, não era no rés do chão. A porta estava ao centro. Contudo, a minha perspetiva talvez não seja suficientemente precisa, mas tenho a imagem de uma porta precisamente centrada, a abrir para o exterior. E estou aqui a trabalhar, apesar dos bloqueios involuntários que são erguidos. Vejo algo amarelo e algo cor-de-rosa; vozes que se elevam, algo partido. Isto é, da minha parte, uma quebra emocional.

Dou as minhas impressões à medida que as recebo, por vezes com conexões, outras vezes são impressões solitárias. Uma caixa de correio preta. Uma entrada traseira. Algo relacionado com uma festa, e uma criança ouve, um rapaz. Agora tenho a sensação de um funeral, embora isto possa ser simbólico. Mas há uma ligação com um carro, talvez preto. Isto poderia explicar a impressão do funeral. Uma tarde agitada, uma discussão, e a forte impressão, novamente, de uma quebra. Creio que a quebra foi emocional, e, no entanto, associo-a de algum modo ao som de copos, quer o homem tivesse bebido fortemente ou não; isto poderia explicar os copos, que aqui estão fortemente associados a mim. Podem todos fazer uma pausa, ou iremos terminar a sessão.

"Então acho que vamos terminar."

Então desejaremos a todos vós uma calorosa e sincera boa noite. As minhas melhores saudações para todos, e, no geral, portámo-nos bem, e estou satisfeito.

"Boa noite, Seth."

(Término às 22h43. A Jane encontrava-se novamente bem dissociada, como estivera durante a entrega anterior. Os olhos permaneceram fechados, o ritmo foi bom, a voz manteve-se média.)

(A Lorraine pensava que a data do episódio de que se recordava poderia ser interpretada como início de abril, provavelmente em 1944, em Asheville, Carolina do Norte. Seria, segundo ela, na primavera, e não no inverno ou outono. Disse que a sua família vivia no segundo andar, e não no rés do chão, e concordava agora com a descrição do Seth sobre a colocação da porta da frente, ou do alpendre. O Seth mencionou "algo amarelo e algo cor-de-rosa." A Lorraine contou-nos que as paredes do apartamento estavam pintadas de amarelo, e que o mobiliário era do tipo antigo, com grandes decorações em rosa.)

(A Lorraine está separada do marido. A ligação feita pelo Seth ao uísque surge do facto de ele ter estado a beber fortemente naquela altura em Asheville; foi a única vez que o fez. Havia discussões, contou a Lorraine. Se o seu filho mais novo, um rapaz, ouviu, teria sido com um ano de idade. A Lorraine recorda uma caixa de correio preta; o apartamento, naturalmente, tinha também uma entrada traseira. A Lorraine descreveu-nos uma festa.)

(Não havia qualquer carro preto ligado a ela durante a estadia em Asheville, disse a Lorraine. Mas ela possuía um carro preto em 1960, enquanto vivia em Elmira, vários anos antes de a conhecermos. Este foi o único carro preto que teve, ou com que esteve estreitamente ligada. Não o possuía quando a conhecemos há alguns meses.)

(Estas notas são a minha interpretação do que foi dito acerca dos dados do Seth. Pedi à Lorraine que fizesse as suas próprias notas para inserção posterior no registo. Ela tirou notas em estenografia da sessão desta noite.)

SESSÃO 196
6 DE OUTUBRO DE 1965

(*Para o teste do envelope desta noite, escolhi um pedaço de uma etiqueta de móveis antigos que a Jane e eu tínhamos retirado da parte de trás de uma mesa há algumas semanas. Ver traçado acima. Encontrei o rótulo, ou melhor, parte dele, no meu estúdio esta tarde e decidi usá-lo para o teste. Estava discretamente pousado entre as minhas coisas numa prateleira, e pensei que a Jane não estava ciente disso. Mais tarde, ela confirmou, dizendo que pensava que eu o tinha deitado fora quando o removemos.*)

(*O rótulo era frágil e bastante amarelado com a idade, partindo-se ao ser retirado. Nada havia no seu verso. Achei que um objeto tão antigo*

poderia ter impressões interessantes associadas. O móvel de onde veio é antigo, tendo estado na garagem da nossa casa de apartamentos há alguns anos. O nosso senhorio deu-no-lo, e nós restaurámo-lo.)

(*Recorde-se que, na sessão 194, o Seth prometeu discutir, na sessão 195, as crises de doença frequentes, embora breves, do nosso gato. Contudo, como isso não aconteceu, mencionei-o à Jane antes da sessão desta noite. Ela disse que também tinha pensado nisso. Para evitar interrupções, usámos o quarto dos fundos, embora a Jane prefira o quarto da frente, que é maior. Começou a falar sentada e de olhos fechados. A sua voz tinha força mediana, o ritmo era bastante rápido, embora intercalado com pausas.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

É bastante importante que a realidade destes sistemas eletromagnéticos seja compreendida, pois são tão importantes na construção de imagens físicas e imagens oníricas, e porque são responsáveis pela comunicação interior que ocorre abaixo do limiar da consciência.

Estes sistemas são afetados pelo clima e também pelo tempo atmosférico. Há um fluxo constante de entrada e saída. O sonho, qualquer sonho, encaixa-se perfeitamente dentro de certos e definidos limites eletromagnéticos e, ao mesmo tempo, ajuda a formar o próprio campo eletromagnético.

Nenhuma matéria física existe sem esta realidade eletromagnética, e não há pensamento que não exista dentro desta realidade. Mais uma vez, não estou a falar simbolicamente, mas de forma bastante prática. As emoções, tendo a sua própria realidade dentro deste sistema, não afetam a matéria física de forma indireta, mas causam mudanças eletromagnéticas específicas no organismo físico.

Isto, e todos estes efeitos, representam uma das maneiras mais básicas pelas quais uma ação provoca mudanças noutra ação. Estes campos definidos operam como canais de comunicação interna. Podem formar-se instantaneamente, expandindo-se noutras direções. Abrem-se através da atração. Esta atração pode ter origem emocional, mas o sentimento emocional possui o seu próprio eletromagnetismo, e a atração é diretamente proporcional à força da emoção ou à carga que a emoção transporta.

Resumidamente, expliquei a maneira pela qual um sonhador pode estar em comunicação telepática com o sonho de outro homem. Não necessariamente porque esteja consciente do outro, pois muitas vezes não está. A comunicação telepática surge como resultado de uma atração, uma carga emocional pessoal por parte do segundo sonhador que lhe permite abrir estes canais de comunicação.

Qualquer experiência, mental ou física, também carrega uma realidade elétricas e magnética, de modo que a experiência de qualquer indivíduo é mantida numa espécie de código elétrico dentro das células. A nível subconsciente, o indivíduo é atraído por outros que tiveram experiências semelhantes às suas. Sentir-se-á mais atraído pelos vários limites de campo a que está habituado.

As suas comunicações inconscientes seguirão também este mesmo padrão. Isto inclui, naturalmente, os seus sonhos. Talvez seja bom recordar aqui que os sonhos existem mesmo para um indivíduo no estado de vigília, embora ele não esteja consciente deles. A sua mente continua esta atividade mesmo enquanto o eu consciente realiza as suas tarefas diárias. Estes sonhos não são reconhecidos pelo ego consciente; mas não passam despercebidos pelo eu interior, e por isso existem, formando canais eletromagnéticos próprios, pelos quais – e através dos quais – o corpo físico é afetado.

O organismo físico é constantemente alterado por todos os estímulos, quer o ego esteja ou não consciente deles. E é afetado por estímulos, quer a ciência reconheça ou não a existência dos estímulos em questão. Portanto, o organismo físico reage a esta atividade mental inconsciente contínua, na forma de experiências oníricas constantes, esteja o indivíduo acordado ou a dormir.

Todas estas realidades contribuem para a formação da personalidade e, a menos que todas sejam compreendidas, a própria personalidade permanecerá um mistério. Podeis fazer a vossa primeira pausa, e não esqueci a pergunta que me fizestes sobre a saúde do vosso gato.

(*Intervalo às 21h21. A Jane encontrava-se dissociada como de costume para a primeira pausa. Os seus olhos permaneceram fechados, a sua voz era uniforme e bastante rápida, embora com algumas pausas. Durante grande parte da transmissão, sentou-se inclinada para a frente na sua cadeira de baloiço, com a cabeça ligeiramente baixa e as mãos apertadas sobre os joelhos. Esta passou a ser uma pose característica para ela durante as sessões; não me lembro de a ver usá-la fora delas.*)

(*A Jane voltou a falar inclinada para a frente, com a mesma voz uniforme e olhos fechados, às 21h30.*)

Agora. Falaremos brevemente sobre a saúde do vosso gato, e o Dr. Instream pode saltar este parágrafo se assim o preferir. Há um tipo específico de alimento que não lhe faz bem [Willy], embora ele goste bastante, curiosamente. A Jane sabe qual é, pois já suspeita disso há algum tempo. O animal de estimação também sentiu a perturbação da Jane quando este estava preocupado, e isso também contribuiu. No geral, o gato está em boa saúde. Ambos também se encontram bem neste momento. E tu, Rob, deves escapar ao marasmo de Dezembro deste ano, e eu espero sinceramente que assim seja.

(*A Jane, como o Seth, sorriu ao referir-se ao Dr. Instream. A Jane conhece a suspeita sobre a comida para gatos: uma combinação de fígado e peixe. A preocupação referida acima prende-se com o interesse da Jane no seu livro sobre ESP; o seu editor demorou a confirmar a leitura do manuscrito, levando a Jane a telefonar para obter a confirmação, como visto na sessão 195. Muitas sessões atrás, o Seth dissera-nos que os animais de estimação refletem a saúde psíquica e as preocupações dos seus donos.*)

(*Também há muito tempo, o Seth disse-me que o meu marasmo de Natal era consequência de algo que me acontecera em criança. Eu esquecera o incidente, disse ele. O Seth prometeu explicar, mas desviámo-nos para outros temas no ano passado. Este Outono, farei um esforço para clarificar o assunto antes de Dezembro.*)

A Jane descobrirá que o seu trabalho começará agora a melhorar. De facto, a melhoria já começou. Ele precisava simplesmente de um descanso, em termos criativos, e a mudança das estações vai inspirá-lo.

Voltando a uma discussão anterior, quero deixar claro mais uma vez que as imagens oníricas não são pseudo-realidades. Elas existem como factos, embora numa dimensão diferente da realidade física. Mais uma vez, ninguém negaria a realidade da experiência psicológica quando é sentida pela personalidade desperta. No entanto, tal experiência também não possui a realidade física no mesmo grau que um objeto físico definido possui. Deve-se, contudo, enfatizar que as experiências oníricas podem ter um efeito mais duradouro e vital sobre a personalidade do que muitas das chamadas experiências físicas, pois as experiências oníricas não são bloqueadas da mesma forma que as experiências de vigília.

A sugestão que ocorre dentro do estado onírico funciona ainda mais eficazmente sobre toda a personalidade do que qualquer sugestão sob circunstâncias normais. E os sonhos contêm efetivamente sugestões, às quais a personalidade reage, não apenas a um nível subconsciente e psicológico, mas que afetam o sistema como um todo.

As experiências oníricas mudam frequentemente o curso dos acontecimentos humanos. Mais uma vez, tudo isto ocorre através do funcionamento dos sistemas eletromagnéticos. Há uma ligação definida entre esta constante atividade onírica, realizada pelo eu inconsciente, e o que chamais de inspiração ou atividade criativa.

Estas inspirações, aparentemente surgidas do nada, vêm definitivamente de algum lugar – este lugar é a condição de sonho interior, que é uma necessidade para toda a consciência, humana ou não humana.

Uso aqui a palavra consciência para abranger todos os organismos dotados de consciência. Esta atividade onírica parece separada do estado consciente, e antecede o próprio estado consciente dentro do vosso sistema físico. Não pode ser desligada, e não cessará.

Só é notada, por regra, quando as partes conscientes da personalidade estão desligadas dos seus estímulos físicos num grau considerável.

Estas atividades oníricas possuem uma qualidade pulsante que pode ser comparada aos batimentos cardíacos, sendo igualmente vitais para o sistema humano. Tanta comunicação telepática é recebida neste nível que as linhas de individualidade não são tão nítidas. No entanto, a individualidade existe aqui, mas é necessário um sistema de organização robusto, com incríveis poderes de discriminação, para lidar com esses dados; e é necessário que a personalidade humana mantenha firme a sua identidade enquanto, neste outro nível onírico, se abre a tantas comunicações que não são as suas.

É o ego que, na prática, tenta fazer esta distinção; mas é o núcleo interno do eu, o ego interior de que falámos, que gere a tarefa essencial. A configuração do ego representava inicialmente a necessidade de limites, representava uma rutura, uma separação e uma função limitadora rígida. Inicialmente, isto era necessário, enquanto este novo tipo de criatura aprendia a manter-se como uma unidade separada.

Mas o ego também cresce, aprende e evolui, e pode assimilar e aceitar cada vez mais como parte da sua própria identidade. É apenas porque os vossos cientistas supervalorizam o físico que lhes parece que o homem não evoluiu significativamente nos últimos milhões de anos.

Continuarei a abordar este tema mais adiante na sessão. Agora sugiro que façais uma pausa, para que possamos manter a nossa consulta com o Dr. Instream.

(*Intervalo às 9h55. A Jane foi dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados. O seu ritmo tinha sido bastante rápido e seguro, com o resultado de que a minha mão de escrita estava bastante cansada. A sua voz era mediana.*)

(*Como de costume, ao transmitir o material do Dr. Instream, a Jane falou num ritmo mais lento. No entanto, até agora, o ritmo não era tão lento como tinha sido durante os primeiros testes. Indicarei algumas pausas e momentos estratégicos. A Jane retomou sentada, com os olhos fechados e em voz média, às 10h05.*)

Por favor, dá-nos um momento. São impressões. Ele é, foi ou está a pensar numa reunião de pessoas. Talvez um evento universitário. Uma mulher próxima dele com um vestido amarelo. Um relógio numa consola, marcando as 16h. (*Pausa às 10h06.*) Uma espécie de perturbação ocorreu hoje. Recebeu uma carta de uma pessoa cujo nome começa por M. Houve um telefonema à hora do jantar, ou seja, à refeição da noite. Acredito que o seu gabinete vai ser mudado, redecorado ou talvez pintado; alguma mudança deste tipo num futuro próximo, se ainda não tiver sido feita. Mas é um rearranjo de algum tipo, que pode envolver também o arranjo de móveis.

Contudo, o gabinete não é o mesmo agora, ou em breve não será como era quando lá estivemos. A mudança pode envolver outra pessoa. O Dr. Instream pode resmungar por ser deslocado, embora isso possa ser apenas temporário enquanto o rearranjo decorre. (*Pausa às 10h11.*)

Ele encontra-se neste momento encostado a um móvel de madeira, a beber de um copo. Acredito que esteja a beber licor, e está a sorrir. Isto é hoje à noite, a esta hora, creio eu. Há pessoas à volta. (*Pausa.*)

Isto é na sua sala de estar, ou numa muito semelhante, com a mesma vista das janelas. As pessoas estão vestidas formalmente, relativamente falando.

Homens, principalmente. Ele está a sorrir e a conversar. (*Pausa às 10h14.*)

Ele tem falado de política, embora possa ser política universitária. Não sei. Ele diz: "Há grandes áreas de melhoria. Há grandes áreas em que podem ser feitas melhorias."

Alguém, um homem, diz: "Eu vou contigo nessa, George." E ouço alguém rir, desta vez acho que é uma mulher. (*Pausa às 10h15.*)

Tens um teste para mim?

("Sim.")

(*Entreguei à Jane o habitual envelope duplo. Ela tomou-o sem abrir os olhos e sentou-se em silêncio por um momento enquanto o segurava na sua mão direita.*)

Isto são impressões. Uma espécie de fundação. Um caminho ou forma de estrada, não diretamente centrado, com uma inclinação ascendente. Uma inicial, uma área de cor, formas de janela ligadas a duas pessoas, mas relacionadas com várias circunstâncias, e um pacote, talvez enviado a partir deste endereço.

Uma forma de diamante e linhas cruzadas, e uma voz conectada com o objeto. Parece que alguém se levantou e falou fora do que está retratado aqui. Capto uma ligação com um par de sapatos, embora não saiba a que se refere, e uma cerca ou fronteira; um recinto deste género.

Também uma partida relacionada com um automóvel, e talvez um lugar com muita água.

A Jane pensa numa fotografia tirada na Maratona. Sugiro que façamos uma pausa.

(*Intervalo às 10h22. A Jane estava dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados, a sua voz era mediana. O seu ritmo foi um pouco mais lento. Ela disse que não estava nervosa ao transmitir os dados do Dr. Instream. Comentou: "Parecia vê-lo de pé, com a boca aberta numa pose característica, com uma bebida na mão." A Jane referiu que a impressão não era muito nítida e que também teve uma certa impressão da sala de estar e do terraço do apartamento do Dr. Instream, que tínhamos visto em Julho de 1965.*)

(*A Jane disse-me que estava nervosa, no entanto, quando se tratou do nosso próprio teste de envelope. Achou que eu não tinha preparado um teste para ela. Disse que foi difícil determinar exatamente quando ficou nervosa, mas que provavelmente foi quando lhe entreguei o envelope do teste.*)

(*A Maratona situa-se nas Florida Keys, talvez 40 milhas a norte de Key West. É um lugar lindo onde a Jane e eu passámos um Inverno há vários anos. Temos fotografias do local.*)

(*As impressões do Seth parecem ser bastante vastas em conexão com o antigo móvel e o seu rótulo. A Jane e eu conseguimos fazer algumas ligações com parte do material, mas decidimos esperar para ver o que surgirá. Tentaremos também verificar algumas impressões através do nosso senhorio, Jimmy Spaziani. Não sabemos até que ponto ele poderá ajudar, já que é proprietário do nosso apartamento há apenas alguns anos.*)

(*A Jane retomou com os olhos fechados e em voz baixa às 10h31.*)

Falaremos brevemente. Originalmente, o escritório pertencia a uma mulher que o recebeu neste endereço. Ela deixou a sua cidade e foi para a Flórida, deixando para trás o baú.

A Jane captou a ligação à Flórida, o que o levou a pensar na sua fotografia. Eu faço sempre a distinção entre as nossas linhas de pensamento quando isso acontece. Talvez debatamos este tipo de teste na próxima sessão. Agora, porém, terminarei a sessão desta noite. Os meus mais sinceros cumprimentos a ambos. Acredito que a mulher tenha vivido no vosso apartamento, e que o baú tenha sido usado por outras pessoas depois da sua partida e antes de o adquirirdes.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim às 10h34. A Jane estava dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados, a sua voz serena.)*

SESSÃO 197
11 DE OUTUBRO

(Hoje a Jane ficou bastante perturbada por ainda não ter recebido uma carta de o seu editor, o Frederick Fell, embora o Sr. Fell a tivesse tranquilizado quanto ao livro de ESP quando ela lhe telefonou na segunda-feira passada, 5 de outubro, dia da 195.ª sessão. Nessa sessão, o Seth também ofereceu garantias à Jane.

(Para o teste desta noite, escolhi uma página de o meu bloco de notas. A Jane e eu temos andado a tentar pensar num bom título para o livro dela, sobre o Seth e o material, já que ela começou a trabalhar nele. Ver o decalque na página 322. A página é de papel branco e a escrita no decalque foi feita com a mesma caneta que usei para fazer as notas originais. Selhei a página dobrada nos habituais envelopes duplos, inserindo também duas folhas de cartolina Bristol para dar rigidez. É o nosso 13.º teste com envelope.

(A sessão desta noite realizou-se na nossa sala dos fundos e foi bastante pacífica. A Jane falou sentada e de olhos fechados. A voz estava normal; o ritmo, algo lento no início.)

Boa noite.

("Boa noite, o Seth.")

Agora. Estas mudanças eletromagnéticas formam o seu próprio tipo de padrão, que tem massa mas não peso — ou um peso tão ligeiro que é indistinguível.

A massa, em termos gerais, é uma densidade formada pelas intensidades variáveis. Há aqui precisões e fórmulas matemáticas. Existe uma razão entre a massa — que é, normalmente, considerável — e o peso — que mal se nota. Estes enquadramentos eletromagnéticos podem ser considerados como formas "esqueléticas" dentro de a matéria física.

A realidade eletromagnética dentro do organismo humano tem uma massa considerável, mas o peso físico total ascende a 3 a 6 onças, no máximo. Novamente: a massa é composta de intensidades elétricas. Já vos disse que toda a experiência é, basicamente, psicológica e que é mantida, em forma codificada, dentro das células. Uma pulsação elétrica pode representar uma experiência emocional. A importância de a experiência para o indivíduo será responsável pela intensidade com que é registada.

(Ver, novamente, as sessões 120–127, no Volume 3, para material sobre o campo eletromagnético e temas afins.)

Todas as experiências de um indivíduo, mesmo aquelas de que ele não tem consciência ao nível consciente, fazem, portanto, parte de a realidade eletromagnética que forma a identidade eletromagnética desse indivíduo em particular. Ela existe dentro da matéria física do organismo durante a existência no sistema físico. Embora as experiências que formam este

enquadramento e compõem a identidade deste indivíduo sejam obtidas através da sua interação com o sistema físico, a sua identidade eletromagnética não depende do campo físico.

Durante a sua vida dentro do sistema físico, mantêm-se, naturalmente, atrações com ele. Na morte física, esta ligação é cortada. As polaridades são alteradas em sentido inverso. A identidade individual — composta de as suas experiências codificadas elétrica e magneticamente — mantém-se, portanto, intacta. Digo "intacta" porque, para todos os efeitos, é assim. Quando as polaridades são alteradas, porém, em sentido inverso, o ego atual segue a sua atração para o subconsciente, e os dois ficam mais ou menos unidos.

Dispensa dizer que existem ligações eletromagnéticas entre o ego e o subconsciente dentro do sistema físico. Novamente, falamos de o ego e de o subconsciente como separados apenas por comodidade. São, na verdade, inter-trocas e centros de identidade de massa onde ocorrem traduções do self altamente intrincadas e várias transformações.

No passado, falámos brevemente sobre um assunto delicado: a relação entre intensidade e natureza de distância. A identidade eletromagnética de qualquer indivíduo contém os passados sistemas de identidade — novamente, em forma codificada. Por outras palavras, as personalidades anteriores de vidas passadas.

(Ver a 125.ª sessão, no Volume 3, entre outras.)

Estão, contudo, disponíveis apenas sob certas circunstâncias, pois cada uma delas está codificada dentro de um intervalo específico de intensidades. Existem simultaneamente com a personalidade presente, mas a personalidade presente, regra geral, não as consegue "apanhar", por assim dizer. Às vezes há um transbordo, porém. Além disso, a natureza química de certas experiências emocionais pode provocar uma tempestade elétrica "anómala" dentro do sistema de identidade, de modo que uma vida passada possa ser subitamente recordada.

Já referi que toda a ação tem uma realidade eletromagnética e, assim, os pensamentos e os sonhos também formam este sistema de identidade.

Sugiro um breve intervalo e continuaremos. Hão de "carregar" bem com este material — desculpem o trocadilho fraco.

(Intervalo às 21h26. A Jane estava dissociada, como de costume, numa primeira transmissão. Terminou a passagem com um sorriso. Os olhos permaneceram fechados, a voz calma. O ritmo ficou rápido após um início algo lento.

(A voz estava um pouco mais forte quando retomou, de novo de olhos fechados, às 21h32.)

Em experiências telepáticas e clarividentes, o que é transmitido é o padrão de realidade eletromagnética. Depois, ele tem de ser transformado

num padrão que a consciência egóica consiga distinguir, se o indivíduo há de ter consciência de ter recebido tal mensagem.

Muitas vezes, tais mensagens são captadas e traduzidas por o subconsciente. A informação é usada e posta em prática sem aprovação ou reconhecimento conscientes. Em quase todos os casos, porém, tem de existir uma atração emocional, pois é isto que permite a transmissão. Na verdade, é isto que torna a transmissão possível.

O ego escolhe canais de receção com grande discriminação e, novamente, censura tudo o que sinta ameaçar a sua própria primazia. No sono, porém, muitos sonhos são de natureza telepática, com fortes tonalidades clarividentes. É a discriminação persistente de o ego, ao escolher os estímulos a que reagirá, que, em grande medida, determina a natureza de o tempo físico tal como aparece à personalidade. O ego, devido à sua função e características básicas, não consegue decidir com a rapidez com que decide o self intuitivo. Por isso percebe os acontecimentos de forma peculiar, quase em câmara lenta, de modo que o efeito global é o de uma série de acontecimentos separados, um a acontecer antes ou depois de outro.

O intelecto é parte de o ego, e o seu desenvolvimento é importante. Assim, a aparência de acontecimentos separados treina o intelecto. Caso contrário, haveria confiança plena nas intuições e o intelecto não se desenvolveria — e o intelecto é uma característica importante na ulterior especialização de a consciência e identidade individuais.

Estais aqui a meio caminho. No futuro, o ego e o intelecto expandir-se-ão o suficiente para conter, usar e apreciar todas as outras funções e porções de o self que agora desconfiam. A identidade individual expandir-se-á então para incluir uma maior variedade de impulsos e estímulos que não provêm necessariamente de o self, mantendo, ainda assim, a identidade especializada.

O ego tornar-se-á mais um organizador geral, deixando entrar, literalmente, uma barragem de experiências e organizando-as em padrões significativos. Agora, o ego receia tais experiências, censura-as e mantém-nas de fora porque não tem certeza da sua força, ou da sua capacidade para as moldar em padrões significativos.

À medida que o ego se torna seguro de a sua força, permitirá então que o self se expanda. Mencionei, na nossa última sessão, que os cientistas não percebem que o ser humano, de facto, evoluiu desde o desenvolvimento de o cérebro humano. Pois o cérebro aprendeu a formar, literalmente, milhões de novas ligações, significados e conceitos — novos "gestalts" — que, efetivamente, fizeram de o homem algo bastante diferente do que era. Todos estes são novos padrões eletromagnéticos que agora são, de forma indelével, parte de a espécie.

O tamanho de o cérebro pouco tem que ver com isto, para lá de certo ponto. O número de ligações elétricas é que é importante; e mesmo as porções antigas de o cérebro são por elas afetadas. As porções antigas de o cérebro já não são as mesmas de outrora. A sua observação física só revela a condição presente. O crescimento de o córtex afetou grandemente as porções mais primitivas.

Estou a ter a nossa hora em atenção e, por isso, sugiro um breve intervalo.

(Intervalo às 21h54. A Jane estava dissociada, como de costume. Os olhos permaneceram fechados, o ritmo rápido, a voz boa. Retomou de o mesmo modo às 22h01.)

Gostaria de lembrar ao Ruburt, mais uma vez, que lhe disse que a Peggy Gallagher seria de ajuda nas nossas sessões, muito antes de ela ser uma amiga.

O caso de há dias correu bem. Foi espontâneo, a atmosfera estava amigável e a atitude de os Gallaghers é excelente. Haverá outras — e melhores — comunicações desse tipo entre os quatro.

(Ver o relato de a Jane e meu no fim de a última sessão. O Bill e a Peggy partirão na próxima semana para férias em Porto Rico, e os quatro já combinámos tentar algumas comunicações telepáticas/clarividentes. Os planos são simples: à hora de sessão, na próxima semana, o Bill e a Peggy tentarão concentrar-se em a Jane, o Seth e em mim, para ver o que o Seth consegue captar.

(Na 63.ª sessão, de 17 de junho de 1964, o Seth disse que as capacidades subconscientes de a Peggy Gallagher estavam bem desenvolvidas. A Peggy é redatora de reportagens no jornal local. A Jane trabalhava então na Arnot Art Gallery e ambas tornaram-se conhecidas ocasionais. Contudo, a amizade entre os quatro só começou a desenvolver-se no início deste ano.

(Pode ser interessante notar aqui que a Peggy foi hipnotizada por o Dr. Milton Erickson, no fim de março de 1959, durante uma reunião de a Finger Lakes Clinical Hypnosis Association, no Mark Twain Hotel, em Elmira. A Peggy assistiu à reunião como repórter e voluntariou-se como sujeito. Perante cerca de vinte pessoas, o Dr. Erickson colocou-a em transe profundo com bastante facilidade, com o resultado de a Peggy ter ficado com amnésia completa por um período de dez minutos. Depois de saber das sessões de o Seth, a Peggy procurou nos arquivos do jornal uma cópia do seu artigo sobre a experiência. Foi publicado em 2 de abril de 1959.)

Quando o Ruburt aprender algumas lições, conseguirá distinguir quando as suas impressões estão corretas. A maioria das erradas não são necessariamente erros; ele é que não fez as ligações apropriadas, ou não foi longe o suficiente, tendo parado cedo demais em processos de associação.

Pois as impressões basicamente válidas não são captadas por o ego e, novamente, têm de ser devidamente transformadas em dados compreensíveis. E isto surge muitas vezes como material associativo que depois tem de ser decifrado. Ele está, por assim dizer, em treino.

Agora, deem-nos um momento e entraremos em contacto com o Dr. Instream.

SESSÃO 198
13 DE OUTUBRO DE 1965

(*Ontem recebemos a carta do Dr. Instream, datada de 11 de Outubro, onde ele pedia que o Seth tentasse fornecer dados sobre um local e um objeto, para testes de clarividência.*)

(*Sem ainda ter notícias do seu editor — que prometera contactá-la até agora —, a Jane enviou-lhe uma carta bastante assertiva. Apesar disso, hoje não parecia tão agitada como na sessão anterior.*)

(*Esta tarde, preparei o habitual envelope duplo para teste, incluindo um reforço em cartão Bristol. Os envelopes continham uma fotografia a preto e branco de York Beach, Maine, tirada no Verão passado (1964). Era uma vista que eu observara da janela do nosso motel — consistindo principalmente de uma massa de ervas altas e emaranhadas em primeiro plano; ao fundo, surgem duas casas medianas, um poste telefónico e alguns fios elétricos.*
Consegui captar excelentes detalhes no padrão rítmico da vegetação — era esse o efeito que eu procurava.)

(*Ainda não sabia se pediria à Jane para realizar um teste de clarividência. Por um lado, não queria que ela se sentisse pressionada em todas as sessões; por outro, receava que achasse estranho se eu não o sugerisse. Decidi esperar e ver como se desenvolveria a sessão.*)

(*A sessão decorreu no nosso quarto dos fundos e não sofreu interrupções. A Jane começou a falar sentada, com os olhos fechados. A sua voz era calma, e o ritmo inicialmente lento, com pausas.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Há algum tempo que não falamos dos sentidos internos. Deveis já perceber que eles têm também uma realidade elétricas e magnética, e que as enzimas mentais atuam como faíscas, desencadeando essas reações internas. No estado onírico, essas reações são mais facilmente desencadeadas. Isto deve-se ao abaixamento dos guardiões do ego — pois o ego estabelece controles que funcionam como resistências em vários canais, fechando muitas ligações.

Todos estes sistemas estão interligados. Todos operam simultaneamente. Contudo, a personalidade, na maioria das vezes, não tem consciência disso a nível consciente. Os sentidos internos estão, então, ligados ao mecanismo físico. Por vezes, as perceções internas podem ser ativadas por estímulos captados através dos sentidos externos.
Em muitos casos, porém, o estímulo provém dos níveis mais profundos do eu — e, ainda assim, pode ser traduzido em termos que o subconsciente pessoal consiga utilizar.

Nestas circunstâncias, tais perceções podem alcançar o ego, surgindo como inspirações ou pensamentos intuitivos. É evidente que muitas destas intuições aparecem quando a personalidade está a sonhar, ou em estados de dissociação. As próprias intuições, embora aparentemente de natureza mental, são ações — e como tal, provocam alterações no organismo físico, tanto químicas como eletromagnéticas.

A realidade dos pensamentos intuitivos como ações eletromagnéticas ainda não foi compreendida — e é fundamental para qualquer entendimento do sistema humano.

Já disse anteriormente que os pensamentos existem numa dimensão própria.
Pensamentos construtivos não afetam apenas o sistema de forma vaga; nem os pensamentos destrutivos afetam o organismo apenas de maneira superficial.

O efeito de qualquer pensamento é bastante preciso e definido, sendo posto em movimento devido à natureza da sua própria identidade eletromagnética. O sistema físico opera melhor dentro de certos padrões eletromagnéticos, e é adversamente afetado por outros. Estes efeitos alteram a estrutura molecular real das células físicas do organismo — para o bem ou para o mal — e, devido a certas leis de atração, estabelece-se um padrão habitual.

Um tipo destrutivo de pensamento é, portanto, perigoso não apenas para o estado atual do organismo, mas também em termos de futuro.

De facto, a má saúde é causada, principalmente, por padrões habituais de pensamento destrutivo que afetam diretamente o sistema físico, devido à amplitude específica dentro do sistema eletromagnético em que se inserem. E, apesar de quaisquer objeções, manter-me-ei fiel a esta afirmação: A má saúde, por exemplo, não ocorre primeiro, resultando em pensamentos negativos; Na verdade, é precisamente o contrário.

Pois tais hábitos operam não apenas no estado de vigília, mas também durante o sono, quando a personalidade está ainda mais aberta à sugestão. Assim se forma um círculo vicioso — mas este é, muitas vezes, quebrado de várias maneiras.

Sugiro uma pausa e depois continuaremos.

(*Intervalo às 21h20. A Jane estava dissociada como de costume para um primeiro segmento. Os seus olhos permaneceram fechados. A sua voz tornara-se mais pesada e forte à medida que a entrega progredia, e o ritmo acelerava.*)

(*O Seth começou a falar dos sentidos internos quase desde as primeiras sessões, em Dezembro de 1963. Na 20.ª sessão, ele referiu muitos deles. Na 60.ª sessão, abordou em detalhe nove sentidos internos, onze leis básicas do universo interno e três propriedades da matéria física, entre outros temas. Ver Volumes 1 e 2.*)

(*Novos delineamentos sobre sentidos internos ainda estão prometidos, de acordo com o Seth. Com uma lista desses temas em mente, é possível relacionar muitos sentidos e leis específicas ao material tratado nas sessões seguintes.*)

(*Muitas vezes tive vontade de lembrar o Seth para mencionar explicitamente os sentidos a que se referia no material, mas até agora não o fiz.*)

(*A Jane retomou com a mesma rapidez, olhos fechados e boa voz, às 21h30.*)

Estes pensamentos configuram cargas que muitas vezes o organismo físico não consegue utilizar eficazmente;
Quando ocorrem excessos de tais cargas, desenvolve-se a doença.

Contudo, isto não significa que as doenças possam ser tratadas apenas com eletromagnetismo — embora, no futuro distante, tal abordagem possa ser prática. No entanto, as doenças devem ser tratadas, primordialmente, através da alteração dos hábitos mentais básicos, pois, se tal não for feito, os problemas surgirão repetidamente sob diferentes disfarces.

O organismo possui, obviamente, a capacidade de se curar a si próprio, e todas as oportunidades devem ser dadas para que tal cura ocorra.

Pouco se sabe, até onde sei, sobre o efeito curativo que frequentemente ocorre nos sonhos.
Muitas vezes, uma atitude completamente destrutiva da mente é alterada durante o estado de sonho para uma condição construtiva, mudando todo o equilíbrio eletromagnético.

("Não tão rápido.")

(*O ditado da Jane tornara-se muito rápido aqui; tive finalmente de pedir-lhe que abrandasse. É a primeira vez em bastante tempo que tal situação acontece — geralmente surgia quando havia testemunhas presentes.*)

Deveria ser feita uma investigação séria sobre este assunto. Em tais sonhos, os iões negativos formam uma estrutura elétricas que permite a cura. Estes sonhos de cura surgem mais frequentemente quando o eu interior sente um desespero profundo, abrindo automaticamente canais de camadas mais profundas do eu que tinham estado bloqueados.

Nessas situações, ocorre uma regeneração quase instantânea — uma cura aparentemente milagrosa — a partir da qual o organismo começa a melhorar. O mesmo se aplica, de modo menos espetacular, em casos de condições de saúde menos graves que desaparecem de forma súbita.

Estamos agora a abordar um dos principais pontos desta discussão: Estes sonhos terapêuticos podem, com prática, ser induzidos através da autossugestão. Embora isto não seja inteiramente desconhecido, alguns cultos antigos utilizaram métodos semelhantes — e pode ser extremamente prático na vida moderna.

(*A voz da Jane agora mantinha-se intensa, o seu ritmo bom, olhos fechados.*)

A sugestão, sendo uma forma de ação, tem a sua própria realidade eletromagnética.

Uma sugestão construtiva inicia automaticamente certos processos de cura e desencadeia a formação de outros.

Isto pode ser utilizado, a vosso favor, na vida quotidiana. Estas terapias internas também ocorrem em vários níveis de consciência e podem ser desencadeadas por estímulos externos de natureza estética ou agradável.

Outras condições exteriores também têm influência. Participar em grandes grupos, por exemplo, é muitas vezes benéfico — não apenas por distrair a atenção de si mesmo, mas porque disponibiliza uma maior gama de realidades eletromagnéticas.

É óbvio que certas pessoas exercem um efeito mais benéfico sobre outras — e o que discutimos explica as razões para isso. A saúde geral do indivíduo, e o delicado equilíbrio das suas propriedades eletromagnéticas, são cruciais. Quando o organismo está profundamente enredado em padrões destrutivos, tal desequilíbrio reflete-se também no estado de sonho, amplificando sonhos destrutivos.

Os sonhos são sintomáticos da condição geral da personalidade num dado momento, mas também ajudam a formar essa condição. As conexões aqui são extremamente complexas — mas o uso de sugestões para induzir mudanças construtivas através dos sonhos pode trazer enormes benefícios. Falaremos mais sobre este tema noutras sessões, pois, na prática, tem uma importância considerável. Agora, sugiro uma pausa, e depois tentaremos trabalhar com o nosso Dr. Instream.

(*Intervalo às 21h50. A Jane estava dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados. A sua voz manteve-se forte, embora o seu ritmo fosse, por vezes, muito rápido. Ela estava consciente da qualidade mais profunda e forte da sua voz.*)

(*A Jane comentou que não estava num humor particularmente mau ou deprimido ultimamente — antes atravessava um período de transição. Terminara o livro sobre ESP e começava a trabalhar no livro sobre o*

material de Seth. Paralelamente, preparava-se para outro projeto — contos, romance ou poesia — ainda indefinido.)

(*A Jane retomou agora a um ritmo mais lento, em voz baixa e olhos fechados, às 22h01.*)

O Dr. Instream compreenderá, tenho a certeza, que não estamos aqui apenas a lidar com perceções internas — e com as traduções necessárias quando os dados me são transmitidos a Jane — mas também a trabalhar dentro das limitações humanas e, claro, com as suas potencialidades.

Tudo isto é relativamente novo para a Jane, e ele está a progredir muito bem.

Faremos um esforço para sermos mais específicos, mas é necessário aprender a ler "letras grandes" antes que se possa ler "letras pequenas" com precisão.

A Jane é extremamente cauteloso. Contudo, isso joga a nosso favor, pois tal cautela atua como um forte mecanismo de equilíbrio, permitindo-lhe assimilar conscientemente o que aprende — o que é preferível. Às vezes, isso significa um progresso mais lento, mas garante uma progressão constante e firme. Agora, dá-nos um momento.

(*Este é o oitavo teste clarividente pedido pelo Dr. Instream.*)

(*A Jane fez uma pausa às 22h07. Sentou-se com a cabeça baixa, as mãos tapando os olhos. A sua voz era calma, usando pausas longas.*)

Um vaso azul... de vidro, sobre um suporte ou mesa, numa pequena sala.

(Longa pausa.)

Dou este objeto como referência.

(*Pausa.*)

Aqui estão algumas impressões dadas. Um chapéu num cabide alto, um único cabide com ramificações. Uma mensagem relacionada com o rapaz. A mensagem dirigida ao Dr. Instream. Talvez as iniciais B.M.
(*Pausa.*)

O rapaz de 12 ou 22 anos, com uma quinta de alguma forma ligada à família ou à mensagem.
Uma lasca no vaso azul, à esquerda e em direção ao fundo. (*Uma longa pausa às 10h13.*) Um lápis indelével no bolso do Dr. Instream, com grafite preto. O lápis com um nome de marca, algo como Connecticut.

Tens um teste? Vou perguntar-lhe.

("Sim."

(*Entreguei à Jane o envelope de teste duplo às 10h15. Eu tinha decidido passar o teste para esta sessão, e certamente não tinha pensado que o Seth me iria pedir um.*)

(*Este é o 14.º teste do envelope. A Jane pegou no envelope sem abrir os olhos, como de costume, e sentou-se em silêncio por um momento*

enquanto o segurava com ambas as mãos, sem o dobrar, etc. Ela usou pausas enquanto entregava os dados do teste, mas falou com confiança.)

(*Quando ela proferiu a primeira frase abaixo, tive a forte impressão de que se referia ao material de teste do Dr. Instream, mas não posso explicar porquê.*))

Também uma conexão com uma mensagem e a cor verde. A impressão de um quadro de linhas finas, com algumas formações de cubos. A massa subindo verticalmente, principalmente. (*Pausa.*)

Uma fotografia desta vez, sem moldura. (*Uma longa pausa.*)

Algo relacionado com um círculo, branco e folhas. Folhas escuras contra branco. Tarde. (*Pausa.*) Um local que vós já visitastes, e água nas proximidades. Uma espécie de erro ligado aqui algures. Duas pessoas, e um olhar para fora. Sugiro uma pausa, e que a Jane abra o envelope.

(*Intervalo às 10h20. A Jane encontrava-se dissociada como de costume. Os olhos permaneceram fechados, a voz calada. Ela disse que, quando ouviu o Seth pedir-me o teste do envelope, ficou nervosa, pois, enquanto Jane, não tinha intenção de pedir um teste. Depois, disse ela, ao perceber que se sentia nervosa e sentada com rigidez, relaxou e deixou o Seth assumir o controlo.*)

(*Ver o traçado da fotografia de teste na página 329. A maioria das impressões da Jane pode aplicar-se à fotografia. Um "quadro de linhas finas" descreve bem os padrões formados pelas altas gramíneas do pântano no primeiro plano da fotografia, com as casas a subir ao fundo como "formações de cubos... a subir verticalmente."*)

(*O objeto de teste é uma fotografia, mas com a moldura branca padrão.*)

(*"Algo relacionado com um círculo" é interessante, pois o nosso motel em York Beach, onde esta fotografia foi tirada, está situado numa entrada circular nas traseiras do hotel de praia que dá para o oceano. Na fotografia, a erva do pântano surge como "folhas escuras contra branco", e a fotografia foi tirada na tarde de um dia brilhante. Lembro-me disso com facilidade, pois tive de esperar até que o sol estivesse na posição ideal para conseguir o contraste certo para a fotografia a preto e branco que queria usar como referência.*)

(*"Um local que ambos visitámos" é, evidentemente, York Beach, onde a fotografia foi tirada, e "água nas proximidades" é o oceano, a cerca de 75 metros.*)

(*A Jane disse que "um tipo de erro ligado aqui algures" poderia referir-se a uma confusão sobre o quarto que alugámos no motel, embora eu não me lembre pessoalmente. Segundo a Jane, não foi nada grave, apenas um erro de escrituração: o nosso quarto tinha sido reservado para outra pessoa; deveríamos ser transferidos para outro quarto, mas isso nunca aconteceu. Não houve qualquer desconforto.*)

(*"Duas pessoas" podem ser a Jane e eu, tal como no segundo teste do envelope, também relacionado com uma fotografia de York Beach, em que as duas pessoas mencionadas poderíamos ser nós. Ver página 206.*)

(*"Um olhar para fora" é interessante, pois passei alguns dias a observar pela janela do quarto do motel, estudando aquela vista específica antes de finalmente tirar a fotografia. Observava a aparência das ervas do pântano em vários momentos do dia para decidir quando a luz seria melhor, e depois esperava por um dia de sol para aumentar o contraste, etc.*)

(*A Jane disse que sentiu que aprendeu várias coisas ao mesmo tempo durante este teste. Enquanto o Seth fornecia os dados sobre a fotografia, ela estava também ciente de várias imagens próprias. Era como se ela ouvisse o que o Seth dizia e evocasse simultaneamente o seu próprio conjunto separado de imagens visuais. A Jane disse que está especialmente consciente disto porque, de regra geral, não vê imagens em outros momentos.*)

(*Ela explicou que, embora tivesse essas imagens próprias, não as vocalizou como parte dos dados do Seth; foi capaz de distinguir a diferença. Disse que é difícil aprender a usar-se a si própria no grau certo para interpretar o material do Seth sem o perturbar.*)

(*Enquanto transmitia os dados do Seth, a Jane teve imagens de um parque infantil em Saratoga Springs, NY, com casas próximas, mas reconheceu que eram dados seus e não os transmitiu como se fossem do Seth. Estava certa de que o objeto de teste tinha um fundo do norte, em vez de um do sul, mas também não mencionou, pois o Seth não o referiu.*)

(*Em suma, a Jane ficou satisfeita com os resultados do teste. No passado, costumava ser bastante crítica quanto aos resultados dos testes. Retomou agora, em voz baixa e de olhos fechados, às 10h30.*)

Em breve encerraremos a nossa sessão. Uma nota aqui para o Dr. Instream. Este material é mais esclarecedor porque a Jane está em fase de treino, por assim dizer; porque as formas como a personalidade recebe, interpreta e traduz as perceções interiores são agora mais óbvias do que serão mais tarde.

O desenvolvimento tornará claros certos estágios pelos quais a personalidade aborda este tipo de material, o que será valioso do ponto de vista psicológico. Percebi que a Jane se sairia bastante bem esta noite no nosso teste, e foi por isso que sugeri o teste e sugeri também que a Jane abrisse o envelope. Os meus mais sinceros cumprimentos a todos.
A Jane estará bem no sábado em relação às questões financeiras e à cozinha. Ambos os assuntos estarão resolvidos até lá.

("Boa noite, Seth.")

(*Fim às 10h34. A Jane permaneceu dissociada como de costume. Os seus olhos permaneceram fechados, a sua voz calada.*)